CAMILLE LEBLANC-BAZINET İLE CROSSFIT

MUSCLE & FITNESS

YAĞ YAK, KASLAN

YAZ VÜCUDU ATAĞI!

BICEPS, TRICEPS, VE ABS DÖNEMİ!

BRUCE LEE

GİZLİ ANTRENMANLARI

46 YIL SONRA GÜN YÜZÜNE ÇIKTI!

S.8

ET YOK, KAS VAR

ÖZEL VE NADİR KARELER

TEMİZ KAN:

BOYUT VE KUVVET

OLİMPİYAT KALDIRIŞI VE ÇEŞİTLERİ

USTASINDAN:

MANGAL TARİFLERİ

AĞUSTOS 2019 / SAYI 104 FİYAT 10 TL

ISSN 1309-5706

08

9 771309 570006

muscleandfitness.com.tr ISSN 1309-5706

NATURE'S SUPREME

EN DOĞAL HAKKIN

*Bağımsız laboratuvarlar tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

naturessupreme naturessupreme naturessupreme www.naturessupreme.com

NATURE'S SUPREME

DOĞALLIK

En yeni ve en sağlıklı teknolojileri kullanıyor, ürünlerimizde katkı maddesi, suni boya veya koruyucuya yer vermiyoruz.

HAM MADDE

Tüm ham maddelerimiz ithal olup, Quali® logomuz vitaminlerimizin üretim tekniği olarak patentli teknolojilerle elde edilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olduğunu belirtmektedir.

ÜRETİM

GMP (Food Grade), ISO ve Helal sertifikalarına sahip tesislerde yüksek kalite standartlarında üretim yapıyoruz.

TEST & ANALİZ

Ürünlerimizi Bağımsız Laboratuvarlarda test edip, içerik kalitesini onaylatıyoruz.

SATIŞ NOKTALARI

Türkiye'nin en seçkin satış noktalarında sizlerleyiz.

Tüm Nature's Supreme ürünleri
Bağımsız Laboratuvarlar tarafından test edilip, içerik kaliteleri ve beyan doğrulukları onaylanmıştır.

QUALITY CONTROL APPROVED

Nature's Supreme Ailesi Büyüyor

GMP · ISO 9001 22000 · 100% HALAL CERTIFIED

www.naturessupreme.com

Detaylı bilgi için,

İçindekiler M&F

AĞUSTOS 2019

SAYI 104

HER SAYIDA

6 **EDİTÖRDEN**
122 **SOR**
126 **SON SÖZ**

KAPAK HİKAYESİ

8 **Bruce Lee**
Yeni hit dizi Warrior bize kanıtlıyor ki ölümünden neredeyse elli yıl sonra bile Bruce Lee etkisi devam ediyor.

ÖNE ÇIKANLAR

68 **Yaz Kafası**
Yaza yakışır fiziğinizi özgüvenle sergilemek için yağları yıkan, Davey imzalı program.

78 **Temiz Kan**
Olimpiyat kaldırışı çeşitleriyle fiziğinize güç katın.

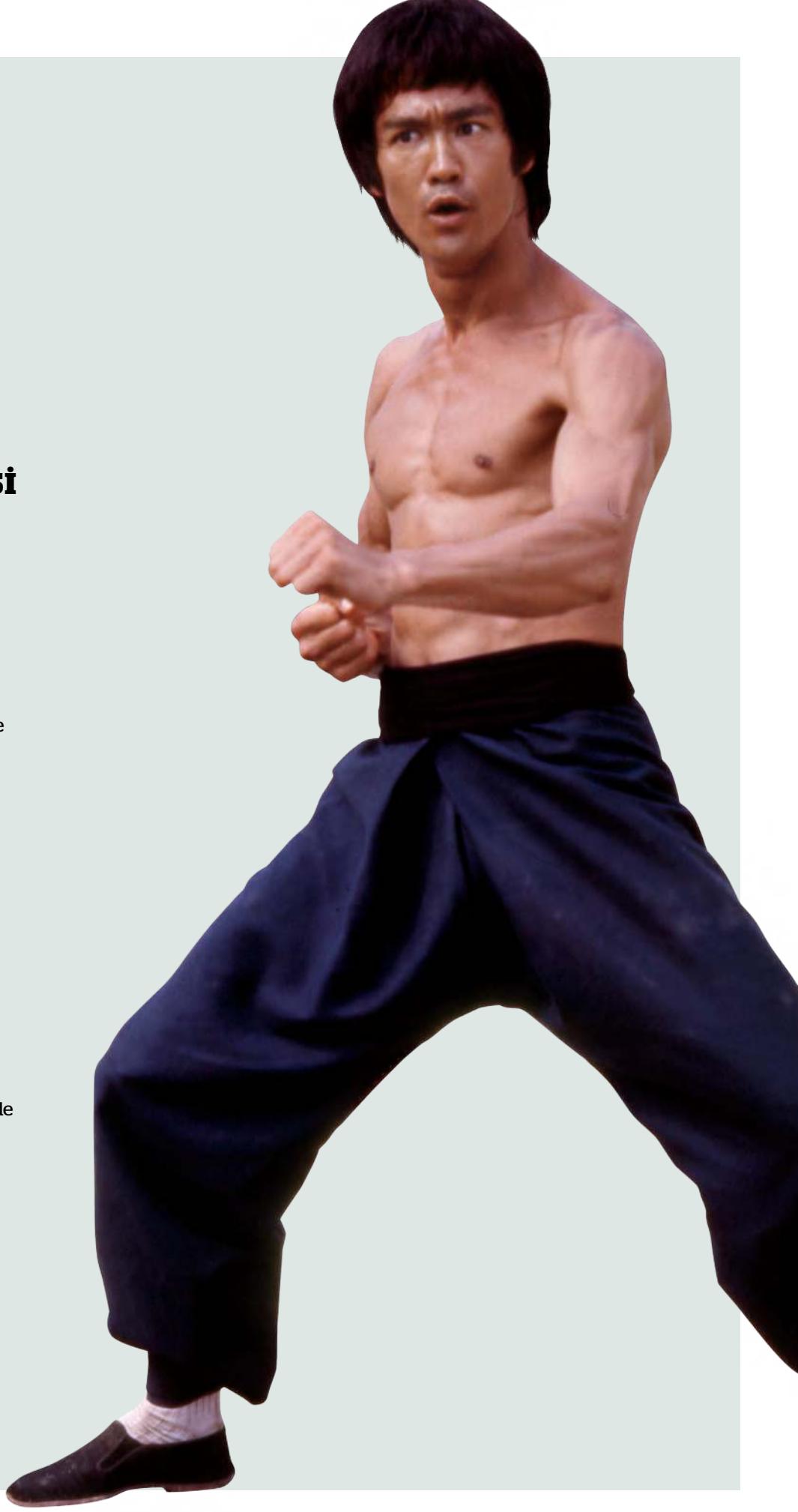
90 **Et Yok Kas Var**
Kaslarınızdan ödün vermeden ya da eti özlemeden spor salonunda tam bir vejetaryen canavara dönüşün.

98 **Ustasından Mangal**
En kusursuz ve lezzetli mangalı (veganlar için bile) yapmayı siz de öğrenin.

BÖLÜMLER

18 **Sınır**
32 **Antrenman**
55 **Beslenme**

KAPAKTA
BRUCE LEE



OPTIMUM NUTRITION

YENİ TATLAR İLE MAXIMUM YENİLENME

Karşınızda Gold Standard 100% Whey Çikolata Fındık ve Rocky Road!
Spor sonrası yenilenme hiç bu kadar tatlı olmamıştı.

İLK KEZ **SUPPLEMENTLER**'DE

SUPPLEMENTLER .COM

EBEDİ TAVSİYE

Bazı şeylerin modası asla geçmez. Bruce Lee'nin sözleri bunu kanıtlıyor.

Altmışlı yılların sonu, yetmişli yılların başında pop kültürüne giriş yaptığından beri Bruce Lee hem sinema hem de ağırlık kaldırma fanlarının ebedi bir ilham kaynağı haline geldi. Dövüş sanatlarındaki ustalığı, tutkulu hikâye anlatışları ve içgörüsü fitness âleminde sarsılmaz bir miras yarattı. İşte tüm bu sebeplerden onu bu ayki kapağımıza taşımak istedim. Derginin sayfalarında hikâyesini okurken umarım siz de ondan ilham alır ve ne kadar zor görünürse görünsün antrenmanlarınıza o kadar sağlam asılırsınız. O kadar şeyi öğrendikten sonra iş sırası bunları aksiyona koymak olsun. Bruce Lee'nin antrenmanlarına ilaveten "Yaz Fiziği" yazımızda hâlâ kendini cayır cayır hissettiren yaza hazırlayın kendinizi. Bunların yanında UFC efsanesi Jon Jones ile WWE yıldızı Natalya Neidhart'tan kulağınıza küpe etmeniz gereken tüyo ve tavsiyeler var. Her ay salonda ihtiyacınız olan araçları ve bilgileri size sunmaktan gurur duyuyoruz. İşi yapmak size kalmış!

Saygılarımla,
Altay ŞENGÜR
Muscle & Fitness Türkiye
Baş Editörü

MUSCLE & FITNESS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
Cömert TAVASLIOĞLU

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Kaan HATİPOĞLU

BAŞ EDİTÖR
Altay ŞENGÜR

GRAFİK TASARIM
Ayberk MEYDANCI

KATKIDA BULUNANLAR
Ali Halis ŞAHİN

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. NAZLI CANA TAŞKIN

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon: 0212 798 28 40
Faks: 0212 798 20 63

MATBAA VE BASKI
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 20 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

ISSN
ISSN 1309-5706

Muscle & Fitness, American Media, Inc. lisansı altında kullanılır.
Copyright© 2015 American Media. Tüm hakları saklıdır.
Bu dergide yayınlanan tüm bilgiler, antrenman ve diyet programları Muscle & Fitness'ın taahhüdü altında değildir. Bunlar, uzmanların önerileri ve yazıda adı geçen profesyonellerin uyguladığı programlardan ibarettir ve hiçbir koşulda bir doktorun ya da sağlık uzmanının tavsiyesi yerine geçmezler. Dergide yer alan bilgilerin doğruluğundan ve güncelliğinden Muscle & Fitness sorumlu değildir. Herkesin fizyolojik, biyolojik ve metabolik yapısı farklı olduğu için, dergide yer alan tüm bilgilerin bizzat uygulanmadan önce konusunda uzman olan kişilere danışılması önerilir. Doğabilecek fiziksel ya da psikolojik zararlardan Muscle & Fitness hiçbir şekilde sorumlu değildir. Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Muscle & Fitness dergisine; yayınlanan ilan ve reklamların sorumluluğu ise ilan ve reklam sahiplerine aittir. Tüm yazarların ve konuk yazarların görüşlerinin sorumlulukları kendilerine aittir. Muscle & Fitness dergisinde yer alan fotoğrafların ve yazıların izin alınmadan tamamen ya da kısmen kullanılması yasaktır. Muscle & Fitness, basın ve meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

DÜNYADA MUSCLE & FITNESS

Argentina, Australia, Belarus, Bulgaria, Chile, Croatia, Cyprus, Czech Republic, Ecuador, Finland, France, Germany, Gibraltar, Greece, Guatemala, Holland, Hungary, Ireland, Italy, Japan, Kazakhstan, Latvia, Lebanon, Lithuania, Malta, Mexico, New Zealand, Paraguay, Peru, Romania, Russia, Slovakia, South Korea, Spain, Thailand, Ukraine, USA, UAE, United Kingdom, Uruguay, Venezuela

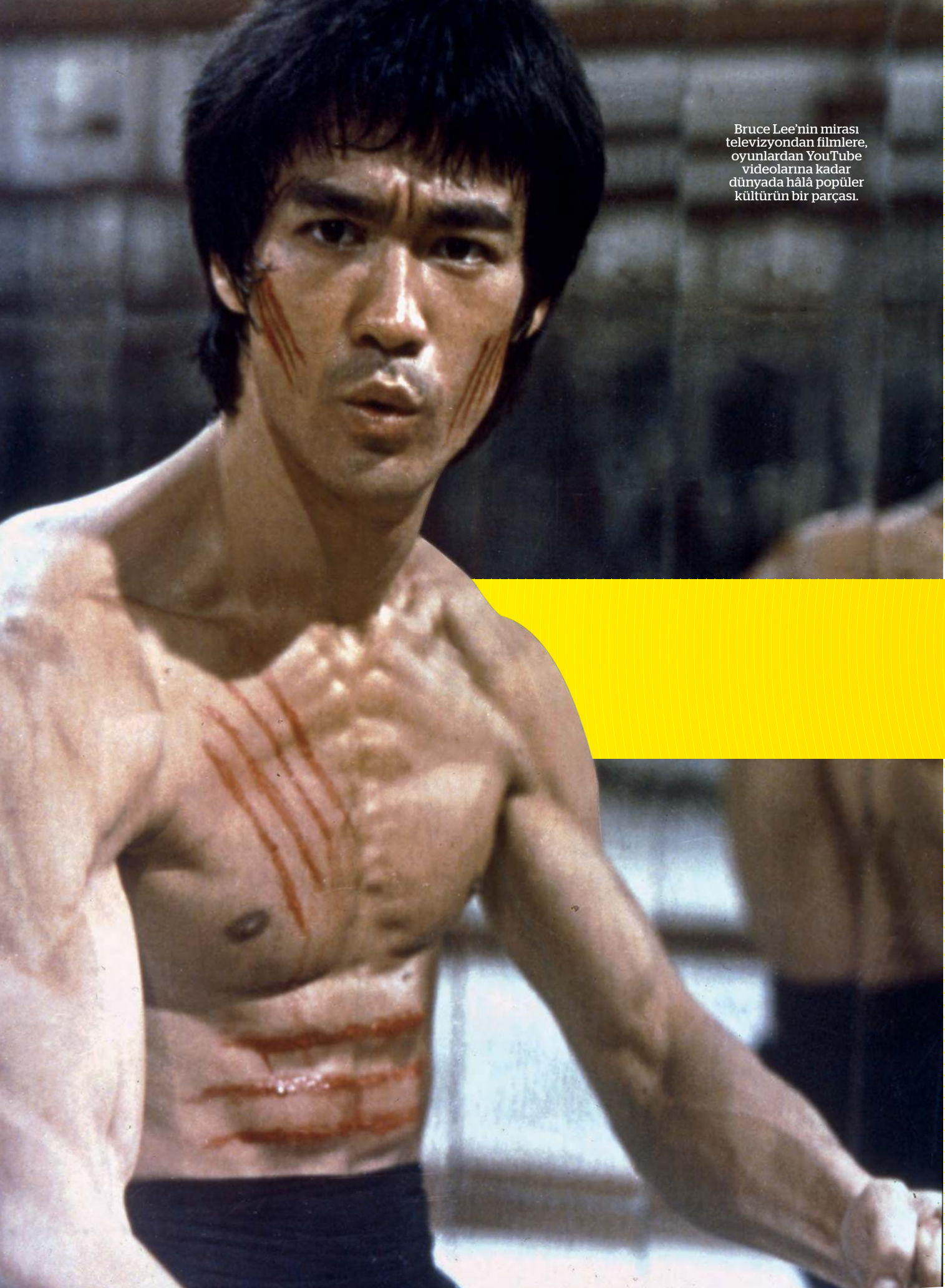
The information in MUSCLE & FITNESS is intended to educate.
Do not substitute it for the advice of a qualified health care practitioner.

SUPPLEMENTLER.COM
MOBİL UYGULAMALARIYLA
HER ZAMAN YANINIZDA!

İSTEDİĞİN ÜRÜNE İSTEDİĞİN ZAMAN ULAŞMAK İÇİN
UYGULAMAYI HEMEN İNDİR

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT 348



Bruce Lee'nin mirası televizyondan filmlere, oyunlardan YouTube videolarına kadar dünyada hâlâ popüler kültürün bir parçası.

BRUCE LEE

> Yeni hit dizi Warrior bize kanıtlıyor ki ölümünden neredeyse elli yıl sonra dövüş sanatları ve film ikonu Bruce Lee'nin etkisi küçük büyük tüm ekranlarda hâlâ devam ediyor.

YAZAN STEVE MAZZUCCHI

GÖZLERİNİZİ YUMUP HAYAL EDİN: SAN FRANCISCO, 1878. Ah-sahm, bir dövüş sanatları dehası kız kardeşini bulmak için Çin'den gelen bir tekneden atlıyor. Uğursuz bir kavgadan sonra, takım elbise giymiş ve Çin mahallesinin rakipleriyle atışıyor, İrlandalı polislerle kapışıyor, vahşi güzellerle aşk yaşıyor ve bir yandan sosyo-politik meselelerle (ırkçılık, göçmenlik) uğraşırken diğer yandan bir yığın adamı dövüyor.

Kulağa çok güncel geldi, değil mi? Bruce Lee 50 yıl önce bunları boşuna hayal etmemi. Yok, harbiden. Yeni hit dizi Warrior (Savaşçı), Bruce'un '70lerde oynadığı bir rolden çıkan bir konsept aslında ve gerçi bu yılın Nisan ayına kadar haberimiz olmamasına rağmen dizi bir süredir kendi kitlesi ve eleştirmenlerce gayet iyi bilinen bir yapım. Şimdiyse ikinci sezonunda. Dizinin 2019 yılında kurduğu o derin bağ, yıldız Andrew Koji'nin sözleriyle Bruce'un, "ileri görüşlülük konusunda tam bir öncü olduğunun" kanıtıdır aynı zamanda. Bundan daha ilginç olan şey ise Warrior dizisinin felsefesi, dövüşü ve fiziği zamanının çok ötesinde olan bir adamı daha yakından tanımamıza olanak sağlıyor olması. Ve bundan 46 yıl önce sadece 32 yaşındayken beyin ödeminden ölen Bruce gibi bir ikonun bize bıraktığı miras her zamankinden daha tesirli.

O UZUN WARRIOR YOLU

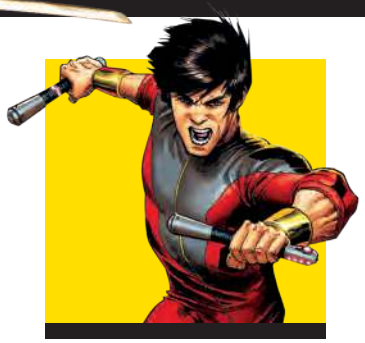
Eski Batı'da bir Şaolin keşişini canlandırdığı rolüyle David Carradine'in Kung-fu filmi çıkmadan sadece aylar önce Çinli bir aktörün başrolü oynamasının acayipliğiyle cebelleşen 1970'li

yıllarda ortaya çıkan Warrior'ın yeniden doğuşu 2000'li yıllara uzanıyor. Bu dönemde Lee'nin kızı Shannon babasının daha önce bilinmeyen bazı yazılarını buluyor. Yıllar sonra Bruce Lee Derneğinin başkanı, dört Hızlı ve Öfkeli filminin yönetmeni Justin Lin ile Banshee filminin yaratıcısı Jonathan Tropper ile anlaşıyor ve işe koyuluyorlar. "Sekiz sayfalık bir tretman ile birkaç taslak, not ve çizim vardı elimizde" diyor Shannon. "Bugünün seyircisi için güncellenmesi ve biraz uyarlanması gerekiyordu ama projenin iskeleti, yani Tong Savaşları, Çinlilerin mahrumiyet öyküsü, Çinli Amerikalı deneyimi, iki dünyanın çarpışması gibi konular tıpkı babamın hayalindeki gibi kalmıştır." Çok da makul, zira San Francisco'da doğup Hong Kong'da büyüyen Lee'nin kendi hayatı da

LEE YAŞIYOR

Öleli neredeyse 50 yıl oldu ama Bruce Lee'nin pop kültür üstündeki tesiri ve imajı bugün medyanın her kolunda hissedilir durumda. Birkaç örneğini derledik.

■ Aktör Mike Moh Quentin Tarantino'nun 26 Temmuz'da gösterime giren Bir Zamanlar Hollywood filminde Lee'yi canlandırıyor. (Tarantino belli ki tam bir Bruce hayranı; **Uma Thurman'ın Kill Bill: 1'deki sarı siyah kostümü** Lee'nin Ölüm Oyunu filmindeki tulumuna açık bir gönderme.)



■ Marvel katakterin başlıca ilham kaynağı Bruce Lee. **Shang-Chi (Kung-fu Ustası)** 2020 ya da 2021'de sinemaya uyarlanacak.

■ MMA'dan çok önce var olan Lee 2018'de çıkan EA Sports UFC 3 oyunundaki karakterlerden biri. Lee'den esinlenilerek yaratılmış, içlerinde Super Punch Out!!'un Ejder Chan'i, **Street Fighter'ın Fei Long'u**, Tekken'in Marsall Law'ı ve Mortal Kombat'ın Liu Kang'i de bulunan bir dizi video oyun avatarı gördük.

NEW FORMULA

Performans için...

Yeşil elma
aromasıyla ve
Güçlü
formülüyle
ARGININE LIQUID
HARDLINE
satış noktalarında.

BJK 1903 | 1967

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

bir eritme potasıydı. Dünyanın daha ayrışık olduğu bir dönemde Amerikalı Linda Emery ile evlendi. Çinli olmayan öğrencilere dövüş sanatları öğretmesi tepki topladı; bu öğrenciler arasında Steve McQueen ve Kareem Abdul-Jabbar da bulunuyor. Bruce böylece Way of the Dragons ve Enter the Dragon gibi filmlerle Batı ve Doğu arasındaki kopukluğu bir nebze yakınlaştırmıştı. "Tam olarak hangi sözcükleri kullandı hatırlamıyorum ama 'Hepimiz aynı Güneş'in altında yaşayan kardeşleriz' demişti" diyor tam bir Lee hayranı ve kungfu kara kuşak sahibi Tropper. "Irksal sınırların yıkılabileceğini bizlere gösterdi."

MİRASA SAYGI

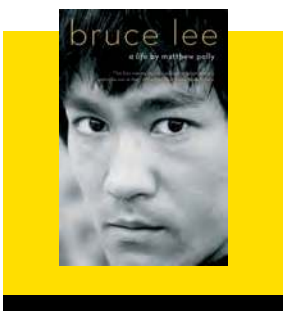
Çağdaş diyalogun, çağrışımcı setlerin ve muazzam kostümlerin ötesinde dizinin en vurucu özelliği dublör koordinatörü Brett Chan'in dinamik dövüş koreografisi. Tropper, Bruce Lee'ye yaraşır "harika bir dövüş sahnesi" yaratılması için birçok birimle günlerce çekim yaptıklarını belirtiyor. Tarzları kendilerinden menkul sempatik ama ezilmiş kesimi temsil eden 1,73 m boyuyla Bruce Lee gerçekçi, sokak dövüşü tadında ve geleneksel Çin dramlarında görmeye alışık olduğumuz kılıçla uçmalı hareketlerin pop kültüre girmesinde öncü olmuştur. Wing Chun kungfusu ustası, Jeet Kune Du (engelleyici yumruk stili), en nihayetinde stilsiz stil anlayışı, esnekliğe vurgusu ile Lee verdiği bir söyleşide, "Formsuz, biçimsiz olun, su gibi" demişti. "Ne işe yarıyorsa onu kullanın ve temelini değiştirmeden kendi ihtiyaçlarınıza göre uyarlayın" diyor Tropper. "Yani hesabınızı yapıp bir disipline

ANTRENMAN

GENEL KUVVET

Lee'nin temel rutinidir. Bu rutini M&F gibi dergilerde okuduğu programlara göre şekillendirdi ama ihtiyacından fazla kas inşa etmemek için ölçeği düşük tuttu.

HAREKET	SET	TEKRAR
CLEAN AND PRESS	2	8–12
BARBELL CURL	2	8–12
BEHIND-THE-NECK PRESS	2	8–12
UPRIGHT ROW	2	8–12
BARBELL SQUAT	2	12–20
BARBELL ROW	2	8–12
BARBELL BENCH PRESS	2	8–12
BARBELL PULLOVER	2	8–12



Bruce Lee: A Life yazar Matthew Polly'nin (American Shaolin) kaleminden çıkan bir biyografi kitabı. Kitapta Bruce Lee'nin yaşamı, filmleri ve ardından gelen Asya filmleri furyası irdeleniyor.

2015 yılında Japonyalı **5 yaşındaki Ryusei Imai** Lee'nin Ölüm Oyunu filminde yaptığı nunçaku sallamasını aynen yaparak viral olmuştu. YouTube'daki videosu 11 milyondan fazla kez izlendi.

Aynı yıl **Wu Tang Klanının RZA'sı** Black Belt Magazine'e çocukluğunda en sevdiği karakterin Bruce Lee olduğunu söylemişti.

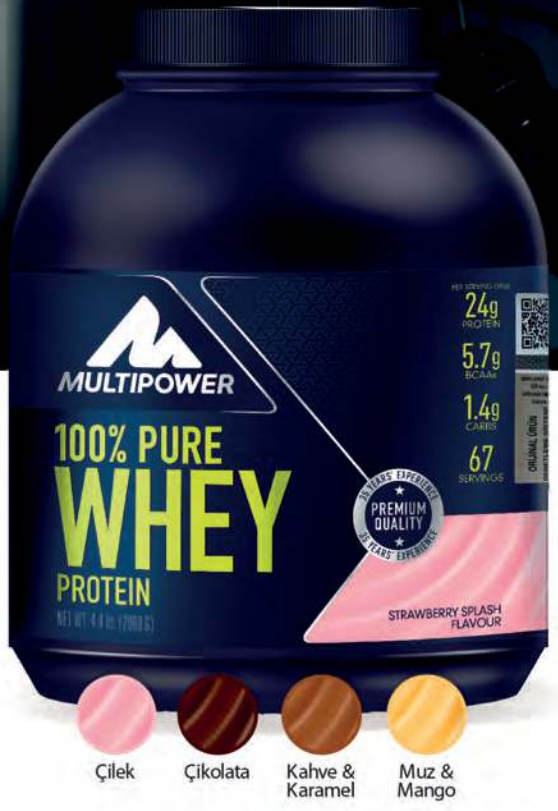
Boşan, Çin'deki Bruce Lee Paradise'da Bruce Lee'ye ait bir sürü eşya, 19 metrelik dev heykelin bulunduğu (2 milyon Yuana mal olan heykelin yapımı 2 yıl sürdü) güzel bir park var. **Hong Kong, Mostar (Bosna-Hersek) ve LA Çin Mahallesinde** de Bruce Lee heykelleri bulunuyor.

MULTIPOWER®

%50'DEN FAZLA İZOLE WHEY İÇERİR

Düşük şeker

Düşük karbonhidrat



Çilek Çikolata Kahve & Karamel Muz & Mango

Vejetaryenler için uygundur

Gluten İçermez

Aspartam İçermez

1 Porsiyonda	1 Porsiyonda	1 Porsiyonda	
24g Yüksek Kaliteli PROTEİN	**5,7g** Yüksek Kaliteli BCAA	**3,8g** GLUTAMİN	**B** VİTAMİNİ İLAVELİ

ORJİNAL ÜRÜN TAKİP SİSTEMİ

Bizi Takip Edin

www.multipower.com.tr

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

oturtmak elzemdir.” Ciddi Lee hayranları hınzırca baş sallamalardan yüz mimiklerine, kendi kanını yalamasından yere yığılmış rakibinin gülünç bir şekilde üstüne oturmasına kadar kendine has Ah-Sahm hareketlerini hâlâ dün gibi hatırlıyorlar. “Bir aktör olarak taklitçi olmak istemem” diyor gençliğinde Londra Şaolin Tapınağında talim gören Koji. “Ama hareket edişini ve dövüşlerini gördükten sonra bunların bir kısmını hikâyeye organik şekilde yedirmek istiyorum.” Bu azimden istifade

> “IRKSAL KISITLAMALARI YIKARAK İMKÂNSIZ SANILAN BİR ŞEYİ YAPMIŞTI.”

Warrior dizisinin yıldızı Andrew Koji, dizinin ana karakteri Ah-Sham'ı canlandırırken Lee'nin imza niteliğindeki birçok hareketini yapıyor.

etmek için Koji Warrior dizisinin Güney Afrika'da çekilen pilot çekiminden önce Bruce'un hayatını okudu, filmlerini seyretti, beslenmesini düzeltti ve aylarca idman yaptı. “Benim öğrendiklerim Bruce Lee'nin tavrı, fiziksel açıdan zorlanarak ruhsal ve duygusal olarak kendine katabildiklerin ve disiplin geliştirmek oldu” diyen 32 yaşındaki aktör eğer bu rolü alamasaymış oyunculuğu

ANTRENMAN

PUMP VE DETAY

1965 yılında Lee daha iri kollar istedi ve sadece 44 günde üst kollarını 2, ön kollarını 1 santim kalınlaştıran aşağıdaki antrenmanı tasarladı.

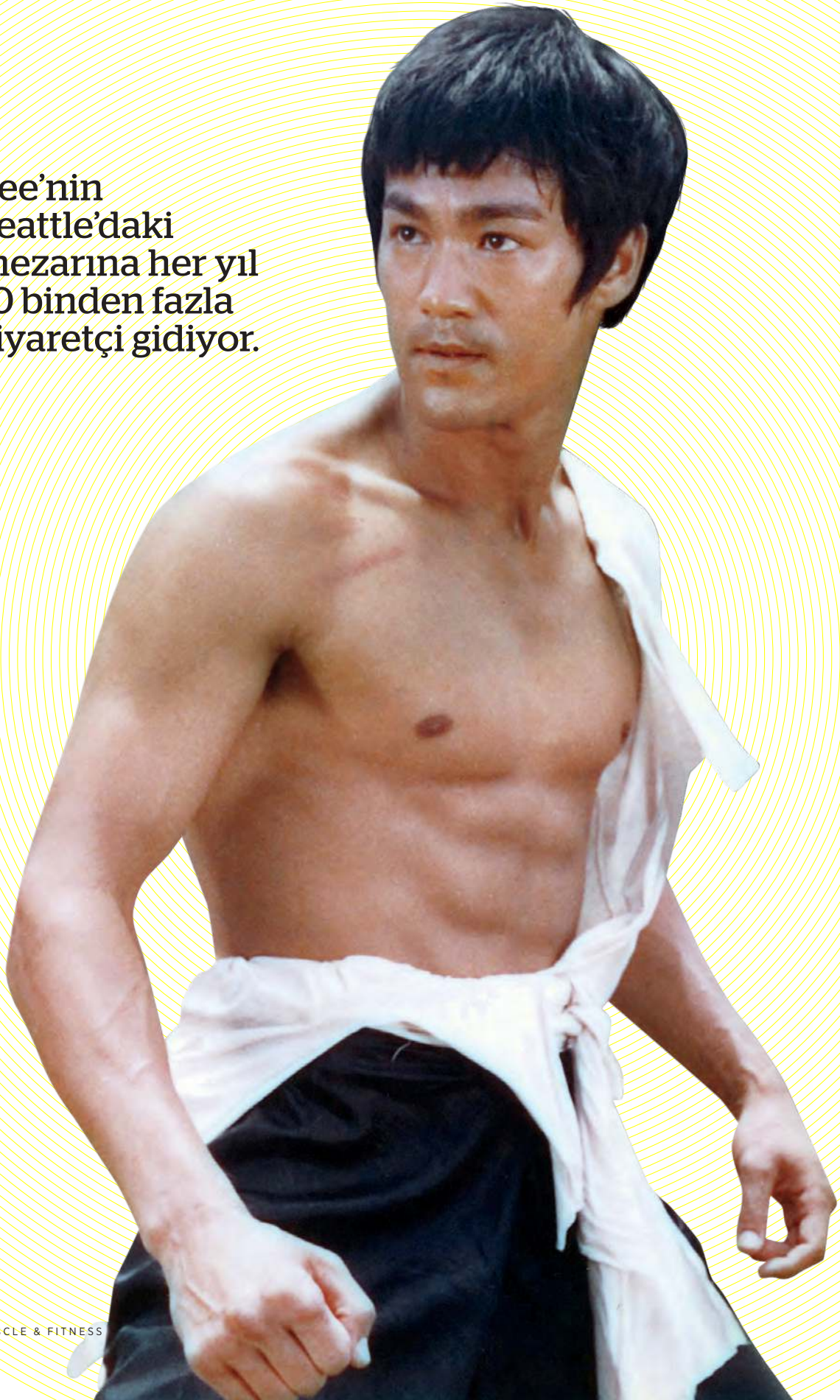
HAREKET	SET	TEKRAR
SQUAT	3	10
LYING TRICEPS EXTENSION	4	6
INCLINE DUMBBELL CURL	4	6
CONCENTRATION CURL	4	6
WEIGHTED PUSHUP	3	10
BARBELL CURL	3	8
ONE-ARM OVER-HEAD DUMBBELL EXTENSION	3	6–8
DUMBBELL ROTATION	4	FAILURE
SEATED WRIST CURL	4	FAILURE
REVERSE WRIST CURL	4	FAILURE
SITUP	5	12
CALF RAISE	5	20

bırakacakmış. Elbette Bruce'un sahnedeki sihrinin hiçbir tarafı bunları uygulayacak kaslar olmadan olmazdı; sahip olduğu fizik dahi onun ne kadar ileri görüşlü olduğunu gösteriyordu. "Babam günde birkaç saat idman yapardı" diyor Shannon ve ekliyor: "Öğrencilerinden hikâyeler duyardım, 'Şimdi şu bacağıma bak' dedikten sonra sıkar ve küçük bir kas patlatırmış, 'İşte bunun için çalıştım' dermiş."

SARSILMAZ ETKİ

Tüm bu unsurlar en basit anlamıyla büyüleyici bir gösteriyor. Bruce Lee'nin belki de en kalıcı etkilerinden biri olan Ah-Sham hareketlerinin temelinde çok kıymetli bir şey yatıyor: saf şevk. Bu bahsettiğimiz şey Warrior dizisinin oyuncu kadrosundan nançaku sallayan ufak cüsseli bir Japonyalıya kadar herkesin anlayabileceği bir şey ama bunu belki de en iyi kızı anlıyor. "Babam stilin, kişisel gücün, kişisel ifadenin ve özgürlüğün bir membaı gibiydi" diyor Shannon Lee. "İnsanları ona çeken şey olasılığın gerçekçi hissiydi; öyle bir his ki o hayatının her köşesine yayabilmişti, hem de bir sürü olumsuzluğa rağmen. İnsanlara her şeyin mümkün olduğunu hatırlatan bir figürdü." Eğer savaşçı bu değil de kimdir diye sorarım size? M&F

Lee'nin Seattle'daki mezarına her yıl 10 binden fazla ziyaretçi gidiyor.



ANADOLU EFES 1976
BENİM
YERİM
BURASI
ANADOLU EFES 1976
TURKISH AIRLINES EuroLeague
oneteam
ANADOLU EFES SPOR KULÜBÜ
BİLETLERİ ARTIK BİLETİX'TE
biletix
ticketmaster Türkiye
(850) 755 5555

SINIR

İZLE

ONCE UPON A TIME IN HOLLY-WOOD

1969 yazında Los Angeles'de geçen filmde, hit bir dizide oynamış bir erkek TV aktörünün film sektörüne girmeye çalışması anlatılıyor. Aktörün yakın arkadaşı, aynı zamanda da dublörü de aynı şeyi amaçlamaktadır. Sharon Tate'in ve dört arkadaşının Charles Manson'un müritleri tarafından korkunç cinayeti ise filmde geri plandaki hikayeyi oluşturuyor.
(23 Ağustos 2019)

© 2018 CTMG INC. ALL RIGHTS RESERVED

DAYANIKLILIK SPORLARINDA DÜNYANIN 1 NUMARALI TERCİHİ

SiS
SCIENCE IN SPORT

OFFICIAL SPORTS NUTRITION PARTNERS

MANCHESTER UNITED
TEAM sky
1905
CHRIS HOY
USA CYCLING
HSBC UK
BRITISH CYCLING

Science in Sport Türkiye Distribütörü Ulusoy Sportif Gıdalar DIŞ TİC. LTD ŞTİ.

sisturkiye

ÖZEL ARIELL

Üç kez IFBB Pro Lig fitness şampiyonu olan **ARIEL KHADR** ile lakabı, becerileri, beslenmesi ve sosyal medya sırları üzerine.

İlkin aptalca bir soruyla başlayalım. Soyadınız nasıl okunuyor?
KI-DAR. Ve hiç aptalca bir soru değil. Hatta belki de en iyi sorulardan biri, ha ha.

Ve lakabınız da Gigi değil mi?
Öyle. Babam Mısırlı ve Mısır'da ikinci adım olan Jahan'ın lakabı Gigi. Ben daha bebekken bana Gigi derdi. Ailemde bana Ariel diyen yok.

17 yaşındayken en genç IFBB Pro Lig fitness pro oldunuz. Üstün derece atletiklik gerektiren bir sporda bu kadar esnek ve yapılı olmayı nasıl başarıyorsunuz?
Sezon dışında ne kadar kilo alırsam alayım esneyip amut gibi yapması en zor hareketleri bile pratik yapıyorum. Eğer bunları ağır şekilde yapabilirsem inceldiğimde çok daha kolaylaşacaktır.

Rutininizin bir parçası olarak hareketleri yapmakla biliniyorsunuz...
Doğru. Ve "bulking" dediğimde aslında çok fazla kilo almıyorum. En fazlası sahne ağırlığımdan 4 kilo üstüdür belki. Beni şahsen görenlerin çoğu, "Bu kadar minyon olduğunu hiç sanmıyordum" diyor.

Fiziğinizi çaptan düşürmemek için başka ne yapıyorsunuz?
Bayağı ciddi bir diyetle: yok denecek kadar az karbo ve çok az yağ. Belki haftada bir kaçamak yemek yapıyorum ama onun dışında protein, sebze ve avokado gibi sağlıklı yağlar sadece.

Instagram'da 300+ bin takipçiniz var. Tavsiyeniz?
İstikrarlı ve sahici olun. Olmadığınız biriymiş gibi görünürseniz işe dönüşür. Doğal ve kendiniz olun.

DAHA FAZLASI
için Instagram'da takip edin: @itsarielkhadr.

Fotoğraflar ***Ian Spanier***

ANTRENMANA YENİ BAŞLAYANLARIN MERAK ETTİKLERİ SORULAR

Tüm eğitmenlik hayatım boyunca aynı soruları yüzlerce kez duydum ve cevapladım. Şimdi ise, aklımda yer eden bu sorulardan bazılarını sizin için cevaplayacağım.

Antrenman yapmayı bırakınca vücut sarkar, kaslar kaybolur mu?

Senelerce antrenman yapmasanız dahi kaslar sarkmaz. Kaslar büyür (hipertrofi) ve bir noktada çalışmayı bırakırsanız atrofi olurlar. Yani küçülürler bir miktar, ama her zaman kaslarınız belli bir seviyede kalır. Tekrar ciddi antrenman yapmaya başladığınızda ise, eski tempolarını kolayca yakalayarak hızlıca büyürler. Mesela üç sene sporu bırakın, geri dönüşünüzde, eski halinizi yakalayabilmeniz için üç ay yeterli olacaktır. Hızlıca eski, iyi günlerinize geri dönüverirsiniz. Sarkık görüntü yaş almaya bağlı olarak deride oluşur ya da eğer kaslarınızın üzerine yağ alırsanız, yağlar yapısı itibariyle sarkar. Kasın yapısında sarkma gibi bir durum yoktur. Beslenmenize dikkat edin, yağlanmayın, aynı sertlikte kalırsınız. Yine de siz antrenman yapmayı bırakmayın tabi. Neticede her yaşa uygun antrenman yapmanız mümkün.

Cilt Lekeleri ve Yırtıklar Antrenmanla Düzelir mi?

Bu leke ve yırtıklar dermatolojinin alanına girer, fitness antrenmanı ile ilgili değildir. Dolayısıyla ne yazık ki, bu konuda yapabileceğimiz pek bir şey yoktur. Bazen hipertrofik antrenmanlar yüzünden deride yırtılmalar görülebilmektedir. Bunun nedeni ise, hızlı şekilde vücut ölçülerinin değişmesidir. Örneğin, hamile kadınların karnında, buna benzer cilt yırtıkları ve lekelerin, yine aynı sebepten oluştuğunu görebilirsiniz.

Kasların Ağrıması Gelişim Anlamına mı Gelir?

Bazen evet, bazen hayır.
Buna güvenemezsiniz. Ağrılar alışık olunmayan çalışmalardan sonra oluşur. Mesela aylarca zorlanmayan kaslar bir anda zorlanıyorsa ciddi şekilde ağrır. Ancak bu ağrılar düzenli antrenman yapınca ortadan kalkacaklardır. Bu yüzden, kendinizi illa ağrı hissetmeye zorlamanıza gerek yok.

Aksine ağrı, bazı durumlarda geliştiğinizi değil, belki de yanlış program yaptığınızı gösterir. Çünkü, iyi bir programla birlikte, yeni başlayanlarda bile birkaç hafta sonra ağrıdan esere kalmamalıdır. Sert antrenmandan sonra ağrı hissediyorsanız, belki de verimsiz bir antrenman sıklığı izliyorsunuz. Sadece kaslarınızı bilinçsizce zorluyor olabilirsiniz. Gereksiz stres durumu yaratmamak gerekir. Bu, strese yenilip daha güçlü bir versiyona adapte olacağınız anlamına gelmiyor. Kısacası, ağrıdan kaçın.

Göbek, Bel, Kalça Nasıl Erir, Hangi Hareketleri Yapmalıyım?

Hiçbir egzersiz kaslarınızın üzerindeki yağı eritmez. 500 tekrar mekiklere son verin. Yağ yakma başka bir iştir, kas geliştirme başka. Yağ yakma egzersizi diye bir şey yoktur. Vücut genel olarak yağ verir. Bölgesel olarak incelmeniz yağların gitmesiyle, bölgesel olarak şekillenmeniz kas antrenmanlarıyla mümkündür. Nasıl ki kilo almak istediğinizde, sadece belirli bir bölgeye kilo almıyor, aldığınız kiloyu bedeninize yayıyorsanız, kilo verirken de bölgesel olarak değil bir bütün olarak incelirsiniz. Özetle, siz antrenman yapmaya devam edin. Kısa süreli çözümlerden kaçının, düzenli antrenman yapın ve bunu hayatınızın bir parçası haline getirin.

Fitness Hantallaştırır mı?

Fitness doğru yapıldığında sizi hızlandırır. Asla yavaşlatmaz. Daha hızlı koşmak, daha iyi sıçramak, daha iyi yumruk atmak için egzersiz yapmanız lazım. Ama makinelere oturup yalnızca şişeyim de ne olursa olsun derseniz, aynen öyle olur.

Kasların Şekli Nasıl Değişir?

Kasların şekli değişmez. Doğuştan kasların kemiklere yapışma yerleri bellidir. Kas boyu uzamaz da kısalmaz da. Doğuştan sizin bicepsiniz kısa ise, istediğiniz hareketi yapın, o boşlukları dolduramazsınız. Bazen kabullenmek gerekir. Ah ben de keşke uzun boylu olsam diyorum ama...

Çok Tekrar mı, Az Tekrar mı?

İşte bu biraz daha kompleks bir sorudur ve kolay bir yanıtı da yoktur. Her tekrar aralığında (1 de olsa, 100 de olsa) kaslarınız gelişir. Programınızın genel çerçevesi bu sorudan daha önemlidir.

TAKİP ET
Co-Active Healty Coach, Personal Trainer
dila.ulas dilaulas87@gmail.com

Yazan *Dila Ulaş*

SCITEC®
NUTRITION

80
SERVİS SAYISI

%84
İZOLE WHEY PROTEİN ORANI

%23
BCAA ORANI

YETENEK ZENGİNİ RICH

Warrior dizisinden Rich Ting Uzakdoğu kökenli Amerikalı toplumunun yeni nesil rol modeli olma yolunda.

Bruce Lee'nin 1970'teki yazılarından esinlenilerek yapılan suç dram dizisi Warrior dizisindeki Bolo karakterine hazırlanmak için Rich Ting'in iki aycık sürede olabildiğince kaslanması lazımdı. Süre bayağı kısa olabilir ama bu Ting için sadece bir rol değildi – bir hayalin vücut bulmuş haliydi. Üstündeki baskı inanılmazdı. Toronto'da büyüyen Ting içinde Bruce Lee olan her şeye ilgi duyuyordu. Efsanevi dövüş sanatı ustasının sivri dili ve mükemmel hareketleri dünyanın her yerinden insanı hayran bırakmıştı am Ting bu olaya daha başka bakıyordu. "Dördüncü kuşak Asyalı-Amerikalıyım" diyen Ting yarı Japon yarı Çinli. "Bruce Lee ile saçımız ve gözlerimiz aynı renkti, kendimden bir şeyler buluyordum onda. Asyalı bir adamın başrol oynaması beni cezbetmişti." Şimdi ise 20-30 yıl sonra Warrior dizisinde Bolo karakteriyle karşımıza çıkıyor Ting. Diziyi bilmeyenler için kısaca anlatalım. Bolo Yeung Çinli bir dövüş sanatçısı, eski bir vücut geliştirici ve artık kült haline gelmiş Bloodsport ve Enter the Dragon gibi filmlerdeki kötü adam rolleriyle bilinen bir aktör. Bruce Lee'nin hem dostu hem de rol arkadaşı olan Yeung'un Warrior dizisinde karşımıza çıkması gayet olağan aslında. Ting'in Yeung karakterine hayat vermesi içins kaderin cilvesi diyebiliriz. "Çocukluğumda spor yaparken takımdaki tek Asyalı ben olurdum genelde" diyen Ting beysbol, futbol, atletizm ve basketbol oynamış. "Arkadaşlarım onlardan iri olduğum için bana takılırlardı, 'Rich, hani şu Bolo var ya, onun gibisin' derdi. Aslında bozulurdum çünkü benim idolün Bruce Lee idi." Yağsız 4 kilo kas edinmek için sekiz haftada geçirdiği o dönüşümü saatlerce anlatacak gibi Ting - antrenman spliti, günde sekiz öğünde yediğ balık, pilav ve sebze (ve de arada bir hamburger) – ve antrenman sırrı olarak yüksek

TAURIQ DOLLEY; RYAN WEST

Yazan ***Andrew Gutman***

HBO/DAVID BLOOMER; TAURIQ DOLLEY

ağırlık kaldırdığını söylüyor. Bayağı sıkı çalışmış, üstelik doğru toparlanmak için haftada dört gün çalışmak zorunda olmasına rağmen. (Ting tam bir antrenman hastası.) İnce yapılıdan irikıyıma evrilmek isteyen her Hollywood yıldızı gibi Ting de elindeki seçenekler konusunda gayet şeffaf davrandı. "Steroid almak her zaman bir seçenek" diyerek itiraf ediyor. "Ama benim aklıma öyle bir şey gelmedi. Vücuduma yapacağı olası etkiler beni düşündürüyordu. Vücuduma saygım var." Kontrolü seven aktörün sette en çok hoşuna giden şey sahnelerde özgür olmasıymış. "Başyapımcı Justin Lin ve filmin yaratıcısı Jonathan Tropper'ın bana dedikleri ilk şey, 'Bolo Yeung'un taklidi olmanı istemiyorum. Kendi tarzındaki Bolo ile kameraya çıkmanı istiyoruz' olmuştu. Bir aktör olarak duyabileceğiniz en güzel şey bu." Ting'in Yeung yorumu duygusal bakımdan katmanlı bir yorum; "kendince sert ve güçlü maskesi takan ama gerçekte o olmayan" bir adam. Ancak yine de sahnelerden birinde eski Bolo'ya bir atıf olarak onun zorlu hayatını göstermeyi başarmış. "Dövüş sahnesiydi ve Bolo'nun meydan okuyan o meşhur göğüs sıkma hareketini yaptım" diyor Ting. "10 kere sıkmışımdır ve hiçbiri filmde kullanılmadı. Canımı sıkan bir durumdu." Bu sıkıntı bir yana, aşırı erkeksi Asyalı bir karakteri oynamak karakteri oynayan diğer oyuncular gibi Ting'e de güç katmış. "Muhtemelen okulda sataşılan beşinci kuşak Asyalı-Amerikalıların çok azını bile etkileyebileceksem, benim sayemde kendilerine bir özgüven gelecekse, bir zamanlar Bruce Lee'nin bende yarattığı o olumlu tesiri devam ettirmiş olabileceğim."

ANTRENMAN

TING'İN BOLO YUNG GÖĞÜS ANTRENMANI

Bolo Yeung'un en belirgin kas grubu göğüstü. Ting de Yeung'a yaraşır göğüs geliştirmek için aşağıdaki programı uyguladı.

HAREKET	SET	TEKRAR
HOIST MACHINE CHEST PRESS	4	15
HOIST MACHINE CHEST FLYE	4	12
FLAT BARBELL BENCH PRESS	5	15, 12, 8–10, 8–10, 8–10
INCLINE DUMBBELL PRESS	4	8–10
CABLE FLYE	4	12
SINGLE-ARM HAMMER STRENGTH PRESS	4	10–12
PUSHUP	3	50

CAMILLE LEBLANC-BAZINET

Dünyanın En Fit Kadını unvanlı kadınıyla sürprizlere hazırlıklı olma, sağlıklı kalma ve CrossFit üzerine.

OYUNA HAZIR

Kendinizi yeni şeylerle sınayadurun. Sürekli aynı şeyi yaparsanız beyniniz sorun çözmeye alışmaz. Mesela, CrossFit Oyunlarına girdiğinizde hayıflanıp "Ben bunu nasıl yapacağım?" yerine "Tamam, hadi şunu yapalım" deyin.

PREHAB YAPIN, SERT ÇALIŞIN, TEKRARLAYIN

Hareket kabiliyetine odaklanıyorum, aktif esneme yapıyorum ve lakros topuyla yuvarlama uyguluyorum. O kadar antrenman yapmıyorum ama yaptığımda da her şeyimi ortaya koyuyorum. Birçok kişi yüksek hacimli çalışıyor ama yarım yamalak iş yapıyorlar. Ben hareket saplantılıyım. Vücudumu sağlıklı ve güçlü kılıyor.

Camille Leblanc-Bazinet 2014 CrossFit Oyunları şampiyonudur.

DUSTIN SNIPES

KÜÇÜK BAŞLAYIN

Yeni başlayanlara tavsiyem barla başlamayın. Önce normalde zaten taşıdığınız bir şeyler (mesela yastık, bebek, köpek) doğru squat yapmayı öğrenin. Hep şunu derim: Yeni başladığımızda hepimiz aptalca göründük. Başlayın, yeter.

ÖNCELİK SIRALAMASI

Bu yıl son CrossFit maceram olabilir çünkü 2020 Olimpiyatlarında haltere hazırlanıyorum, sonra da kocamla çocuk çalışmalarına gireceğiz. 25 yaşlarındayken CrossFit şampiyonluğu en çok istediğim şeydi. Şimdiyse diğer insanlara yardımcı olmak (çevrimiçi antrenman planlarımla) çok daha tatmin edici geliyor.

PUMP ZAMANI

Çevrimiçi Pumpline Express antrenman programımın fikri omzumu sakatladıktan sonra ortaya çıktı. Kaslanmak için bir yol bulmalıydım çünkü kolum küçülüyordu. Daha çok vücut geliştirme yaptım, sonra neden daha çok yapmıyorum dedim. Vücut geliştirme vücudun tümünü aşırı yüklemeden kuvvetlenmek için harika bir yol.

BÖYLE DOĞMADIK

İnsanlar biz atletlerin bir gün uyanıp böyle olduğumuzu düşünüyor; sanki yeteneklerle ve kusursuz genetikle doğmuşuz gibi. Ama nereden başladığınızın önemi yok; sıkı çalışan herkes istediğini oldurur. Herkes elit seviye bir atlet olabilir.

SAĞLAM ISININ

Isınma konusunda insanlar cahil sayılmaz. Siz yine de baş, diz ve omuz döndürme yapın, bacak sallayın. Güvercin esnemesini severim mesela. Bu hareketleri herkes bilir, beden eğitiminde illa birkaçını yapmışızdır. 10 dakikadan fazla sürmemeli.

PUMP VAKTİ

Pumptown Express prehab, kuvvet ve hipertrofi içeren 30 dakikalık bir antrenmandır.

56kg cüssesiyle 100 kilo clean&jerk, 150 kilo squat yapabiliyor.

DUSTIN SNIPES

Yazan ***Bobbi Dempsey***

GRIGOR DIMITROV

Pro tenis oyuncusu ile sakatlanma, özgünlük ve Andre Agassi ile bağı üzerine.

GERİ SEKME

Bu yıl pek karmaşık geçti; sakatlığım yani! Hem de kariyerimde ilk defa. [Dimitrov geçen yıl ciddi bir omuz sakatlığı geçirmiş ve aylarca iyileşememişti.] E tabii, eski seviyeme çıkmak ilk hedefimdi. İstikrarlı olmam gerekti. Ben sürekli kendimi yeniden ispat ediyorum. Vücudumun en sevdiğim yanlarından biri de ona güvenebildiğim. Ama bu sefer en büyük artısını bile kullanamıyorum ki beni en çok üzen de bu.

EMSAL RUHLAR

Andre'nin [Dimitrov'un idman takımına yeni katılan Andre Agassi] bana söylediği belli bir şeyi seçip çıkaramıyorum. Yanımda oldu, işini yaptı. Seyahat sırasında maçlar arasında sadece dört duvarla yalnız kaldığınız anlar oluyor. Onun gibi bir sırdaşınız olması, konuşabilmeniz bir sonraki maçta fark yaratabiliyor. "Bak bu adamla maça çıkmadan önce şöyle hissediyordum ve şöyle yaptım" diyor bana.

DAHA BİTMEDİ

Dimitrov sakatlık öncesi dünya sıralamasında 17. idi. Şimdi ise 46. ve güçlü şekilde geri sekmek istiyor.

BASİT YAKLAŞIM

Kardiyo yapmayı seviyorum. 40 saniye çalış, 20 saniye dinlen kardiyo aralıkları yapıyorum. Farklı şeyler deneyip kendimi yeni şeylerle sınıyorum. Ama hamburgeri de hep çok sevmişimdir. Turnuvalarda bayağı basitim aslında. Gün içerisinde belli miktarda karbo alıyorum. Protein alımı da bir o kadar mühim. Ama öyle yediğini ölçüp tartan adamlardan değilim.

GERÇEKÇİLİK

Sosyal medyada olduğum gibi davranıyorum. Tevazu hoş bir şey. Teniste iyiyim ama insanların beni Grigor kişiliğimle de görmesini isterim. İçim dışım bir ve bundan utanmıyorum. Bence hatta güçlendiriyor beni bu. Bence kırılganlık seksi bir şey.

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS ŞAMPİYONASI

4 - 8 EYLÜL 2019

CANLI YAYINI KAÇIRMAYIN!

4 - 8 Eylül 2019 tarihinde Antalya'da gerçekleştirilecek şampiyona canlı yayın ile Supplementler.com, Fitnessburada.tv ve BodyForumTR'de.

TATİL VE SPOR

Tatilde spor yapılır mı? Bu sorunun cevabını kendi yarattığım ve her daim tekrarladığım motto ile veriyorum SPORA BAHANE YOK!

Spor yapmak için illa bir spor salonuna gitmenize ya da bir eğitmene ihtiyacınız varmış gibi düşünmeyin. Önemli olan hareket etmek! Ağustos ayında kısa bir tatil yapacak olanlara lafım yok, bir hafta hem ruhunuz hem bedeniniz dinlenebilir... Ancak yaz başı çıktıysanız tatile ve iki ay boyunca bir tatil beldesinde yazlıkçı modunda yaşıyorsanız eğer, yazımı okuduktan sonra yavaşça dergiyi elinizden bırakın ve harekete geçin! Şaka bir yana, çok ciddi ve şaşkınım! Neden mi ? Çünkü, "Yaz tatilinde spor olur mu yahu hocam, sen de iyice abarttın!" diyen çok kişi ile karşılaşıyorum. Onlara şunu söylüyorum, o zaman yemek yemeyi de bırakın. Yazın spor olmuyorsa yemekte olmasın madem! Demek istediğim, spor da hayatınızda yemek yemek kadar doğal ve rutin bir şey olmalı arkadaşlar. Sporu sonradan hayatımıza girmiş, yeni nesil bir teknoloji gibi düşünmeyelim yaz aylarında. Yazarken eğlendim inanın. Spor yapanlara saygım sonsuz, onlar benim ne demek istediğimi biliyorlar! Aslında onlar Eylül - Ekim aylarında spor yapmayanların ağladığı gibi sızlamamak için akıllıca davranıyorlar. Şahsen ben de öyle yapıyorum. Sporda sürekli ve disiplinli olmanın, bu işin uzmanı olup olmamakla hiç alakası yok. Birçok spor hocası da tatil moduna geçebiliyor, ama ben bugünlerde kendimi hem iş hem tatil konsepti ile Bodrum'da konumlandırdım. 7'den 70' e herkese ders veriyorum, her dersimde öğrencimle bolca hareket ediyorum ama bunun yanında haftanın üç günü kendi antrenmanlarımı da aksatmıyorum. Çünkü kişinin kendi bedenine odaklanarak yaptığı sporun kalitesi gerçekten farklı oluyor.

Uzun lafın kısası, yaz tatilinde spor yapmakla ilgili sizlere tavsiyelerde bulunmak istiyorum. Öncelikle tatil kafasından çıkın ve sporun hayatınızın bir parçası olduğu gerçeğini kabullenin ve bu gerçekle yüzleşin! Sağlıklı beslenme rutininizi %100 koruyamasanız da (benim de kaçamaklar yaptığım oluyor) en azından dengeleyin.

Bir gün yediyseniz bir günü hafif geçirin ve mutlaka spor yapın. Özellikle yoğun

geçen bir yeme gününden sonra mutlaka kardiyo yapın. Hedef belirleyin kendinize, yaz boyunca hiç kilo almayacağım ve mevcut kaslarımın dinamiğini koruyacağım gibi, yani ulaşılabilir hedefleriniz olsun. Bu hedefler sizi haraketli kılacaktır. Eğer bir hedefiniz olmaz ise bir tatlıdan diğer dondurmaya savrulur dururusunuz. Bu çok tehlikeli bir durum.

Tatil denilince kişilerin kendilerini kandırdıkları en büyük illüzyon "Çok yüzüyorum canım..." ile başlayan cümleler oluyor. Fakat gerçekçi olalım lütfen, gözlemlerime baktığımda çok yüzüyorum diyenlerin %75'i çok yatıyorum demek istiyor aslında. Ancak kendi de inanmak istemiyor buna. Yüzme bahane serinlemek şahane arkadaşlar.

Bakın yine söylüyorum yüzenlere saygım sonsuz, benim derdim kendini kandıranları kendilerine hatırlatmak! Yüzmenin yanında yürüyüş ve özellikle belirtmek isterim ki bölgesel egzersiz çok çok önemli. O yüzden, tam da bu noktada teknolojiyi kullanın ve kendinizi bana ya da benim gibi dijital platformlardan sizi harekete geçirmek için binlerce video çeken uzmanlara verin. Youtube kanalının yanı sıra, bu ay itibariyle cebinizde de olacağımı da müjdelemek isterim. Fitwell App uygulamasını indirerek 8 haftalık bir egzersiz programını benimle birlikte rahatlıkla uygulayabilirsiniz.

Onun dışında Youtube kanalımda her yaşa her ihtiyaca hitap eden "Spora bahane yok!" kelimesinin içini dolduran bir sürü video var, onlardan faydalanın. Bakın, sizler kilo vererek ya da fit kalarak mutlu olun istiyorum. Ben bunun için hem bedenen hem kalben hem de şu an gecenin geç saatlerinde size bu yazıyı yazarken, ciddi emek harcıyorum. Lütfen, rica ediyorum 'spor ve tatil' kavramını benimseyin ve etrafınızdakilere de benimsetin. Bodrum'da tatilde olanları birebir derslerime de beklerim. Yalıkavak Xuma Village & Ortakent Midtown Avm içerisinde beni bulabilirsiniz. Spor dolu çok keyifli bir 2019 yazı diliyorum sizlere!

TAKİP ET
Beden Atölyesi Kurucusu
& Victoria Sport Marka Elçisi
ebrukaradumanofficial
Ebru Karaduman

ANTRENMAN

Bİ' DURUŞUNUZ OLSUN

Çok fazla oturmak antrenmanlarınızı baltalayabilir.

Çok oturmanın sağlıksız olduğunu hepimiz biliyoruz ama Uygulamalı Fizyoloji Dergisinde çıkan yeni bir araştırmaya göre antrenmanlarınıza da kötü gelebiliyor. Araştırma günde 13+ saat hareketsiz kalmanın antrenmanın kazandırdığı sağlık artılarının etkisini düşürebildiğini söylüyor.

GETTY IMAGES

EKLEMLERİNİZİ SAĞLIKLI TUTUN →

EKLEM SAĞLIĞI

Eklemlerinizde ağrı varsa iyi dinleyin: Kıkırdağı kurtaran şey fiziksel aktivite olabilir. Londra Queen Mary Üniversitesinin yürüttüğü bir çalışmada düzenli egzersizin kıkırdağın yıpranmasına neden olan iltihaplanmayı bastırarak osteoporozu engelleyebildiği gözlemlendi.

GÜÇLÜ HAFIZA

Yıllık Bilişsel Sinirbilim Vakfı toplantısına sunulan yeni bir araştırma tek bir antrenmanın bile hafızayı güçlendirdiği gösteriyor. Kondisyon bisikletinde 20 dakika yoğun pedal çevirdikten sonra deneklerin hafızasında ve düşünme yetilerinde gelişme gözlemlendi.

MOTOR BECERİLERİ

Parkinson Hastalığı Dergisinde çıkan bir çalışmada, özellikle aerobik olmak üzere egzersizin hem motor hem de motor olmayan işlevleri geliştirebildiği görüldü. Bu işlevlere titreme, yürüme ve postür ile bilişsel işlevler ve hafıza da dâhil.

GETTY IMAGES

Yazan ***Samantha Lefave***

MAKSİMUM

Tek tekrar maksimum ölçümü bir spor salonu geleneğidir ama rutininizde gerçekten gerekli mi?

Doğru formda tek tekrarda kaldırabildiğiniz maksimum yük powerlifting ve halter gibi sporlarda sıkça yapılan bir şeydir. Ancak squat, deadlift ya da bench press gibi hareketlerde tek seferde ne kadar kaldırabileceğinizi bilmek lüzumlu bir şey mi? Cevabı kime sorduğunuza göre değişir. İleri seviye antrenör ve antrenör gelişim direktörü Reinhard Nel'e göre evet, tek tekrar maksimumu (1RM) bilmek önemli. "Hedef ne olursa olsun gerekli bence çünkü kaldırabileceğiniz toplam ağırlığı yükseltmek normalde yaptığınız kaldırışlarda da artış sağlayacaktır" diyor Nel. "Hedef hipertrofi ya da kuvvet dayanıklılığı olsun olmasın, kuvvet arttıkça algılanan efor düşer." Geleneksel yüzdelik çalışması çoklu tekrar ve/veya setlerde ağırlık kaldırırken meydana gelen şeydir. Bu setlerde ne kadar kaldırmanız gerektiğini bilmeniz konusunda 1RM ölçümü işe yarasa da, spor salonu sahibi Albert Matheny diğer düşük tekrar/yüksek ağırlık hareketlerine bakarak da 1RM'inizi kabaca hesaplayabilirsiniz. "Gelişiminizi takip etmek faydalıdır ama hedefiniz sistematik hedef değilse 1RM'inizi kesin rakamlarla bilmek şart değil." Albert maksimum 3-5 tekrarın da benzer etki yaratacağını söylüyor. Maksimuma çıkma günü geldiğinde hareket kabiliyeti çalışmasıyla iyice ısının ve aktivasyon hareketleri yapın, diyor Nel. (RKC plank, banded good morning ve fire hydrant gibi hareketler merkez, kalça ve hamstring kaslarını alt vücut gününde iyice ısıtacaktır.) Ve her zaman bir çıkış stratejiniz olsun. "Eğer işler yolunda gitmiyorsa ya da hareketi yapamıyorsanız, ağırlığın yolundan çekilmeyi bilmeniz lazım" diyor Albert.

Bunların dışında 1RM'e odaklanabilirsiniz. "Belli bir hareketi yüksek ağırlıkla başlayın ve kademe kademe ağırlık ekleyin" diyor Nel. "Hedef yorgunluk olmadığından tekrarı düşük (3-5 arası) tutup hareket kalıbına hazırlanın ve vücudu yoğun çalışmaya uyarlayın." 1RM'e ulaşmaya çalışırken 6-12 kaldırış yapın ve bir aydan fazla sınamayın. "Ne kadar uzun süre denerseniz o kadar raydan çıkarsanız" diyor Albert.

PER BERNAL

Power System
PREMIUM
GERMAN
QUALITY
ORIGINAL GERMAN CERTIFICATED QUALITY
GERÇEK ALMAN KALİTESİ !
Power System
L-Carnitin
Concentrate
3600
Citrus Geschmack
Power System
L-Carnitin 3600
3600 mg pro Ampulle
Carnipure
Carnipure
TÜRKİYE TEK DİSTRİBÜTÖRÜ :
ATELSAN ENDÜSTRİ - 0212 281 9032

Yazan ***Samantha Lefave***

HAMLAMA

Herkesin nefret etmeye bayıldığı o "çok güzel ağrıyor" vakasınıncevapları.

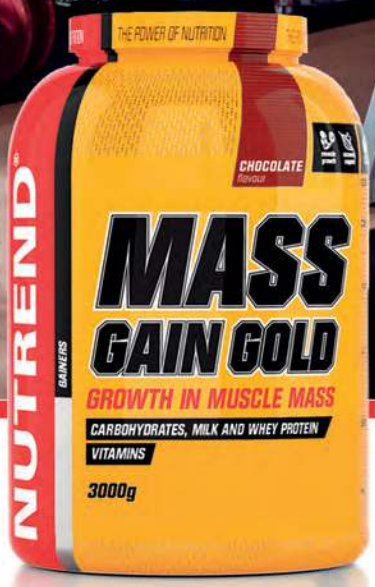
Yeni bir programa başlamış ve rutin yoğunluğunu arttırmışsanız, o zaman yüksek ihtimal hedeflediğiniz kaslarınız ertesi ya da öbürkü gün ağrıyordur. Hamlama ya da gecikmeli kas ağrısı denen bu durum sert bir antrenman sonrasındaki 24-72 saat içerisinde meydana gelen keskin bir ağrıdır, diyor lisanslı kuvvet koçu ve antrenör Alain Saint-Dic. "Hamlama bir kas alışık olmadığı şekilde ya da daha önce maruz kalmadığı bir yoğunluk veya hacimle çalıştırıldığında meydana gelir" diyor Alain. Lisanslı kiropraktör ve toparlanma uzmanı Kamraan Husain durumun fizyolojik açıklamasının kas liflerinde meydana gelen mikro yırtılmaların bir yan etkisi olduğunu söylüyor. Hamlama daha çok herhangi bir hareket sırasında kasın uzaması anlamına gelen eksantrik kasılmalardan sonra meydana gelir, diyor Alain. Ama ağrı hissetmiyorsanız antrenman verimsiz geçti anlamına gelmiyor. Daha çok konsantriğe, yani kısalmaya odaklanmış ve eksantrik kısımda, yani alçaltmada ivmeden yararlanmış olabilirsiniz. Farkı göremiyor musunuz? "Lying hamstring curl hareketini düşünün. Yukarı bükerken konsantrik kısımda oluyorsunuz ve bu kısım insanların en efor harcadıkları kısım oluyor" diyor Alain. Ama kendi başına geri gitmesine izin vermek yerine direnci kontrollü şekilde geri getirirseniz kaslarınız ağrıyacaktır." Üstelik bu ağrıya neden olan bir sürü farklı şey olabilir; mesela metabolizma, antrenman deneyimi ya da hidrasyon seviyeleri, diyor Husain. Yani antrenman yaparken sonra ne olacağı yerine o anda ne olduğuna odaklanın. "İyi bir antrenman yorulmaya değil performansa yoğunlaşmalıdır" diyor Husain. "Ne de olsa hamlama dediğiniz illa iyi ya da kötü bir şey değildir; adaptasyonun bir parçasıdır." Hamlama sancıya dönüşür ya da bir haftadan fazla sürerse bir incinmenin habercisi olabileceğini ve doktora gitmenizi öneriyor Husain. Değilse, Alain ve Husain bu durumla su içme, dengeli beslenme, hareket ve belki de bir toparlanma uzmanıyla görüşme ile baş edebileceğinizi söylüyor.

TATLI RAHATLAMA

Hamlayan kasa masaj yaptırmak ya da köpük yuvarlamak ağrıyı dindirebilir.

GETTY IMAGES

NUTREND®



- Her serviste 64,5 gram karbonhidrat 26 gram protein
- Kompleks karbonhidrat kaynakları
- B1, B2, B3, B5, B6 ve E vitaminleri ile zenginleştirilmiştir.

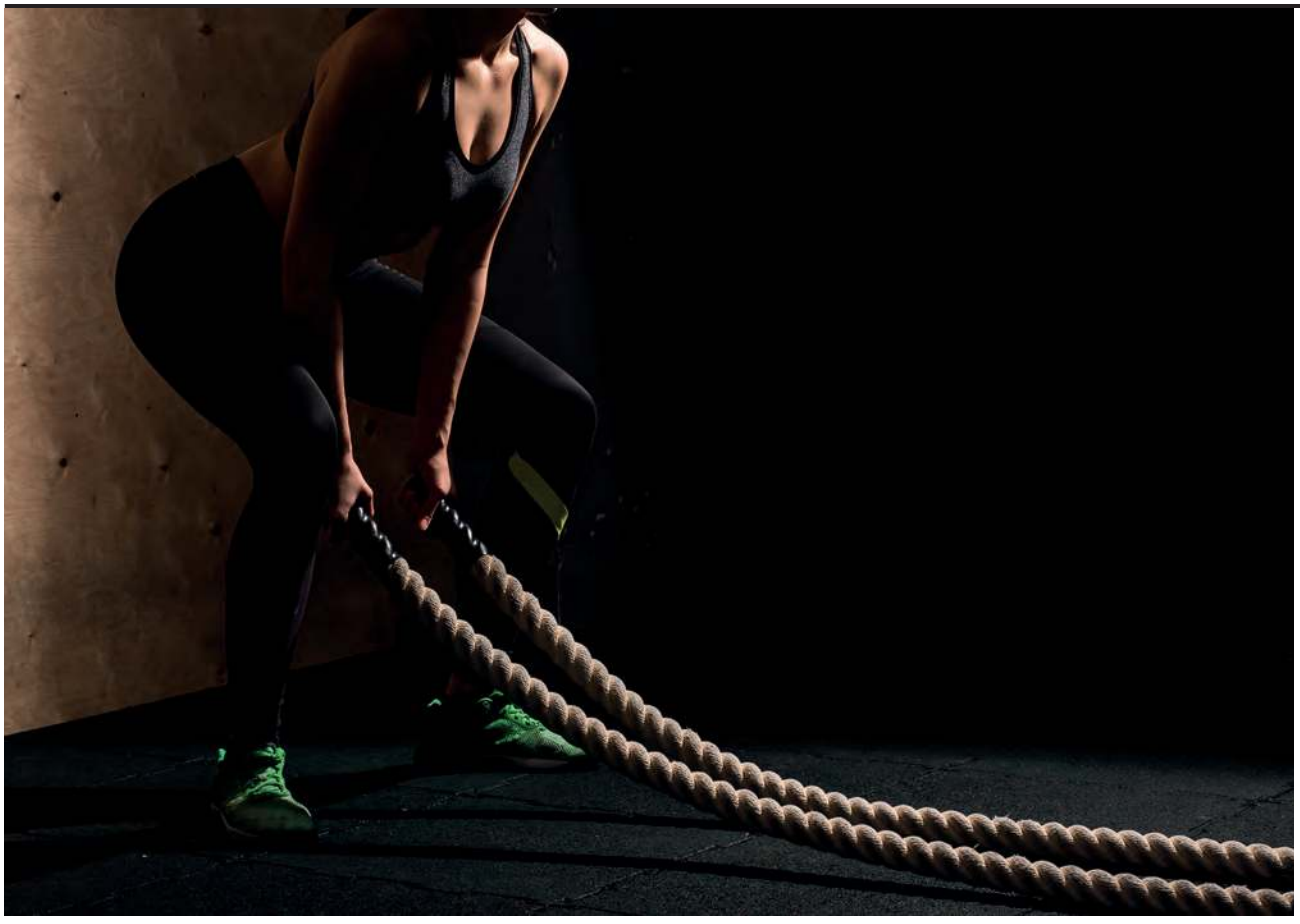
Bizi Takip Edin

www.nutrend.com.tr

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

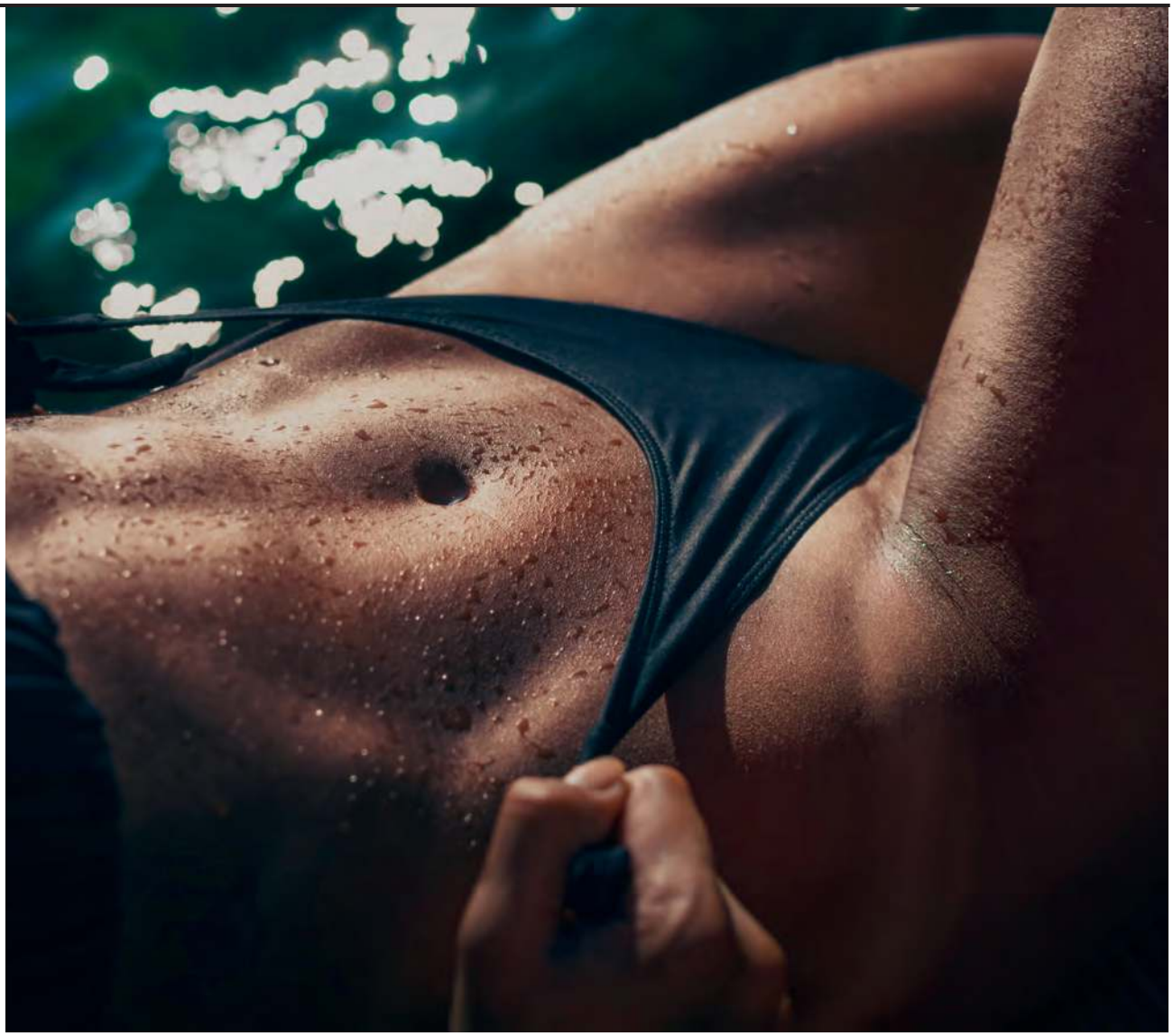
EBRU ERYENER



İNCE BEL

Neden İnce Belli, Yuvarlak Kalçalı ve 34 Beden Olmalıyız?

Şöyle bir geçmişten günümüze bakalım. Paleolitik dönemde doğurganlığı, üremeyi, hayatta kalma ihtiyacını, dini temsil eden kadın imgesi; sanayi devrimi ile birlikte teknolojinin yaygın kullanımı, üretim, taşımacılık ve tüketim anlamında hız kazanmaya başlaması ve popüler sanatın doğuşu ile yeni bir anlayışı da beraberinde getirdi. 19. yy'da ekonomi gelişirken reklamcılık da beraberinde gelişti. Ajanslar bu süreçte kadın görüntüsünden ve gücünden fazlasıyla yararlandılar ve bu, ideal kadın imgesinin dönüm noktalarından biri haline geldi. Bahsini ettiğim dönüm noktası ve ardından gelen peşi sıra gelen birçok dönüm noktası ile kadın, artık dini ya da akademik nitelikleri kapsamında değil, cinsel nesne olarak kullanılmaktadır. Kapitalist ekonominin aktif bir kolu olarak reklamcılığın gelişmesi ise, kadın görselliğini bir arzu nesnesi haline getirip bu nesneyi körükledikçe körüklemektedir. Kadın imgesi artık mükemmel görünmek zorundadır. Fakat bir şey vardı ki, her şeyden daha kıymetli ve değerli. BEDEN! Fiziksel ve cinsel özgürleşme ruhuyla vücudun yeniden keşfi. Bu olgu modanın ve kitle kültürünün kalbinde oluşu. 1980'lerde ideal kadın imgesi, mükemmel kadın imgesiyle eşleşti ve günlük hayatın bir parçası olacak kadar normalleşti. Sonuçta kadın, günlük yaşamda yer alabilmek için mükemmel görünmek zorundadır artık. Kitlesel medya ve reklamcılık, reklam görüntülerinde kullanılan modeller kadar ince ya da güzel olmayan kadınlar için güzellik standartlarını direttiler, diretiyorlar. Bu diretme, kapitalist ekonomi açısından aynı zamanda, belirli diyet ve kozmetik ürünlerinin de bir ömür boyu tüketimine ısrarı ile bu sektörlerde büyümenin ve kar yapmayı sürekli kılmanın doğrudan bir çabası olarak görülebilir. Günümüz ideal kadın standartlarını yakalamak ve bunları muhafaza etmek son derece zor bir uğraş sürecini gerektirmektedir. Zarafete, erkekliğe, kadınlığa, tedavi ve diyetlere olan takıntı ve buna bağlı yapılan fedakarca eylemler. Peki, bir çoğunuzu zorlayan eylemlerin başında gelen diyet ve spor rutiniyle aranız nasıl? Her pazartesi başlayıp üç gün sonra tartının üstüne çıktığınızda moralinizin bozulup pes ettiğiniz ya da sıkılıp bir sonra ki haftaya kadar bıraktığınız o rutin. Bir ay, üç ay, beş ay başladığımız yerdeyiz ve mutsuzuz. Sektörün bize dayattığı güzel kadın imajını bir türlü yakalayamıyoruz. Ne olacak şimdi?! Ne olacak söyleyeyim, önce bir sarsılıp

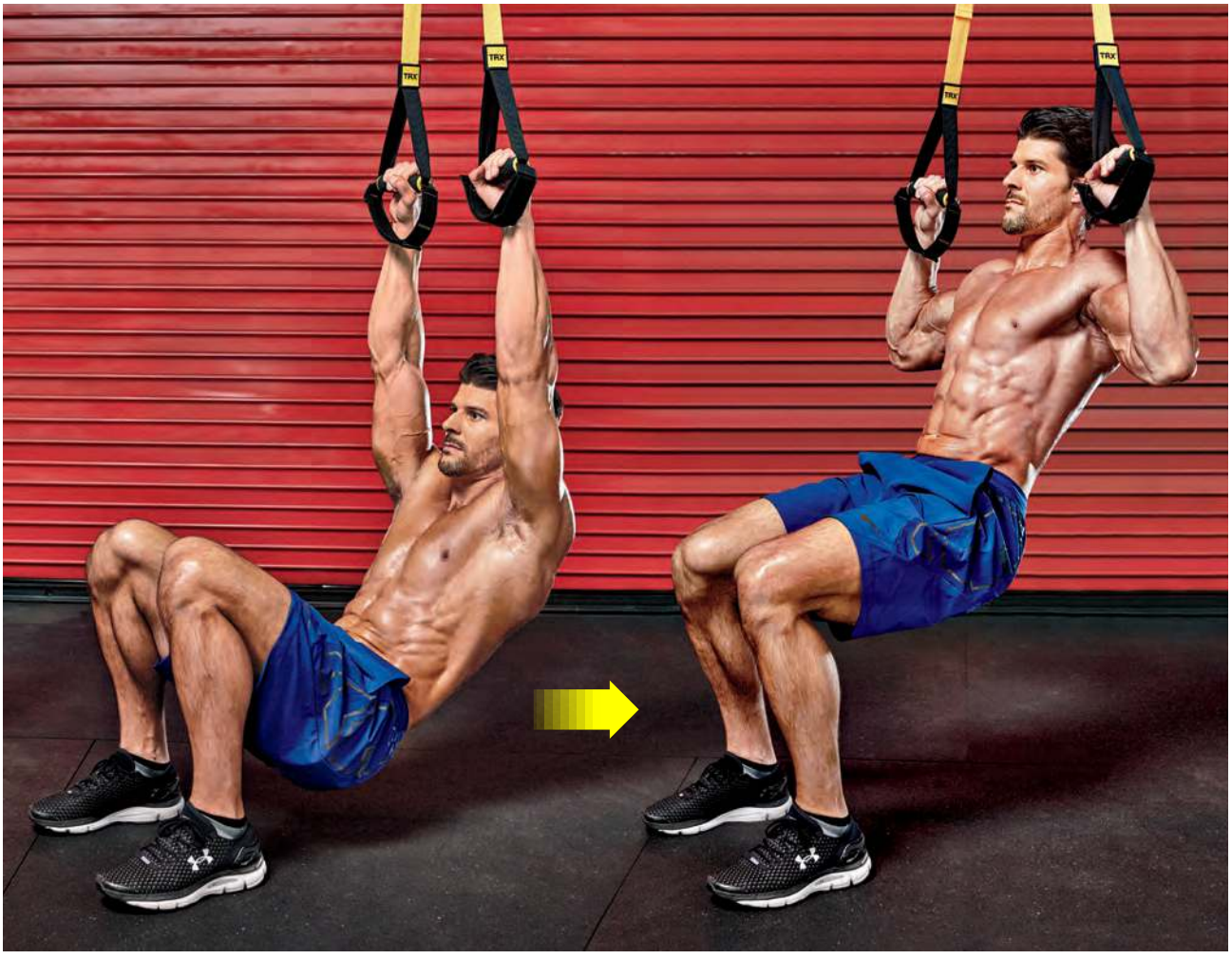


gerçek hayata döneceğiz. O dergilerde gördüğünüz muhteşem vücutlar, kusursuz tenler, mükemmel gülüşler, aslında öyle değiller. En azından hatırı sayılır miktardakiler. Çağımızda artık photoshop denen bir gerçek, makyaj denen bir mucize var. Kimse sizin karşınıza asimetrik bir vücut, sivilceli bir yüz koyup "ürünüm çok güzel al!" demez. Sizi o ürünü kullanmaya teşvik etmesi gerekir. Şimdi gerçek dünyaya döndüysek, ne yapacağımızı söylemeye başlıyorum. Diyet ve spor! Ama bozmadan, yılmadan, sıkılmadan, kaçamak yapmadan, ikide bir tartılmadan, yavaş yavaş. O kiloları üç günde almadıysanız üç günde de veremezsiniz. Sakin ve sabırlı olmalısınız. Şu şeker denen uyuşturucudan uzak durarak, az karbonhidrat tüketerek, doğru zamanda doğru şeyi yiyerek ve bol bol su içerek. Tartılma ve aynada saatlerce bedenini inceleme, kalori sayma... Bunları hayat biçiminiz haline getirin. Bir görevmiş gibi yapmayın. Kafanıza takarsanız asla olmayacak, bunu unutmayın. Zihniniz devamlı yemekle, diyetle meşgul olursa hep acıkacak ve yemek isteyeceksiniz. Bırakın, düşünmeyin bunları.

Ve şunu asla unutmayın, ne kadar diyet ve spor yapsanız da herkesin doğuştan gelen, değiştiremeyeceği bir vücut tipi var. Mesela ben nasıl bir Victoria's Secret mankeni olamayacaksam siz de belki bir ..... (burayı siz kendiniz için doldurun) olamayacaksınız. Başkalarının diyet ve spor rutinini taklit etmeyin. Çünkü size uygun olmayabilir. Başkalarının, sağlıklı da olsa, kişisel rutinlerine güvenip kilo veremediğiniz zaman depresyona girip umutsuzluğa kapılmayın. Biliyorum, görüyorum ve yaşıyorum. Lütfen bu işi ucuz olsun diye sağdan soldan duyduklarınızla yapmayın. Sağlığınız için.

TAKİP ET
Personal Trainer, Mobility Trainer ve CrossFit atlet Ebru Eryener
ebrueryener78
eryenerebru1978@gmail.com

Yazan ***M&F Editörleri***



BARFİKS MENÜ

Barfiks çekemiyor musunuz? Hiç mesele değil, TRX barfiks yardımınıza geldi.

NEDEN YAPMALISINIZ?

Standart barfiks yapamayacak kadar güçsüzseniz ya da yapabiliyorsanız bile sırt kaslarınızı çok daha iyi çalıştıran barfiks çeşitleri var. Aslında normal barfiksten çok değişik sayılmaz ama %100 vücut ağırlığınızın tamamını çekmiyorsunuz. Hareket çok zor gelirse set ortasında bile ayaklarınızın yerini değiştirerek çok daha kolay yapabilirsiniz.

YAPILIŞI

TRX kayışlarını sarkar pozisyonda kollar tamamen baş üzerine uzatılmış, popo zeminin hemen üstünde, bacaklar önünüze uzatılmış, topuklar yerde ve ayak parmakları yukarı kalkık şekilde ayarlayın. Eller direkt kalçaların altında üstten tutuş pozisyonunda kalarak kanatlarınızı kasın ve vücudu dümdüz tavana doğru çekin. Çekerken ellerinizi açarak başınızı arasından geçirin. Eller omuzların hemen üstüne gelince kanatlarınızı sertçe sıkın, ardından başlangıç pozisyonuna alçalın. Hareketi kolaylaştırmak için dizleri büküp ayakları önünüzde yere koyun (yukarıda gösteriliyor).

YAPILIŞI

TRX BARFİKS

SET VE TEKRAR: 6 tekrarlı 4 setle başlayın. Kuvvet ve dayanıklılığınız artınca 15 tekrarlı 3 set deneyin.

PER BERNAL

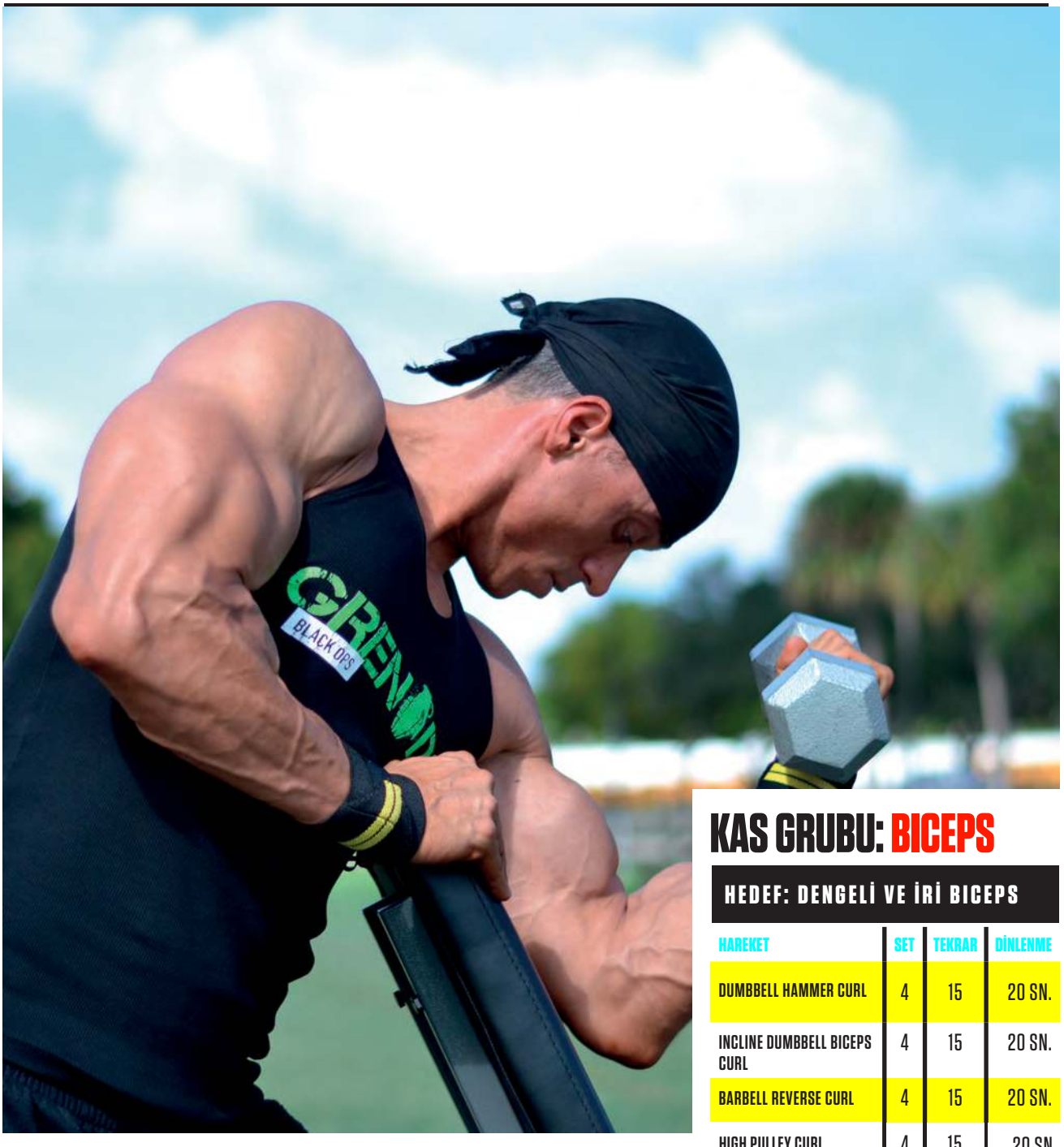
NUTREVER®

SPORTS SCIENCE

Bizi Takip Edin

www.nutrever.com.tr

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.



BICEPS FARKI

Tam biceps gelişimi için farklı tutuşlar.

Hedeflediğiniz kası tam ve dengeli şekilde geliştirmek için tekrar sayısı, set sayısı, dinlenme süreleri ve özellikle de tutuş pozisyonunu değiştirmeniz gerekir. Bu yazıda biceps kas grubunun spesifik bölgelerini izole etmek için farklı tutuşları olan farklı hareketleri tanıtıyorum. Biceps kas grubunu farklı açılardan izole etmek tam dengeli ve gelişkin bir kas büyümesi sağlayacaktır.

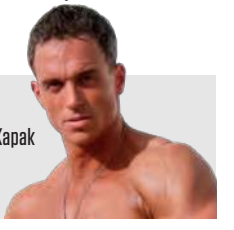
KAS GRUBU: BICEPS

HEDEF: DENGELİ VE İRİ BICEPS

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME
DUMBBELL HAMMER CURL	4	15	20 SN.
INCLINE DUMBBELL BICEPS CURL	4	15	20 SN.
BARBELL REVERSE CURL	4	15	20 SN.
HIGH PULLEY CURL	4	15	20 SN.
CLOSE GRIP PREACHER CURL	4	15	20 SN.

TÜM MUSCLE & FITNESS OKURLARINA SAĞLAM BİR YAZ SONU DİLİYORUM. SONBAHARA GÜÇLÜ GİRİN!

TAKİP ET
Muscle & Fitness Türkiye Kapak modeli ve yazarı
covermodelphysique



Yazan ***Melih COLOGLU***

Yazan *M&F Editörleri*

PİLATESİN GÜCÜ

Bu pilates hareketinde ustalaştığınızda çok daha iyi ve emniyetli squat yapabileceksiniz.

Pilates stüdyosuna ayak basmayacak kadar bıçkın ya da erkek adam olduğunuzu düşünebilirsiniz. Ama o kadar yanılıyorsunuz ki! 1920'lerin başında Joseph Pilates tarafından kurulan bu esneklik talimi uzuvları güçsüzleşen Birinci Dünya Savaşı gazilerine yeniden kuvvet kazandırmak içim uygulanıyordu. Şimdiyse Oakland Raider takımından Antonio Brown ve Philadelphia Phillies takımından atıcı Jake Arrieta gibi yıldız oyuncuların kaslarını güçlendirmek ve yaptıkları sporda ustalaşmak için yaptıkları bir şey. Pilates eğitmeni ve yazar Kristin McGee, "Pilatesle çalıştırdığımız merkez kasları iç karın kaslarına tıpkı korse gibi sağlamlık katıyor" diyor. McGee'ye göre bu sağlamlık aynı zamanda squat ve deadlift gibi hareketlerde kaldırılan yüksek ağırlıklarının dengelenmesini de kolaylaştırıyor. "Pilates sırtı koruyan kasları güçlendirdiği için derindeki bu merkez kasların güçlendirilmesi sanki içinizde ağırlık kemer takıyormuşsunuz görevi görüyor." Hâlâ ikna olmadınız mı? Bir asırlık bu egzersiz stilinin artılarından faydalanmak için kneeling bike hareketini deneyin.

JAY SULLIVAN

YAPILIŞI

KNEELING BICYCLE

1 Sağ diz üstüne çökün, sol bacağı yan dışa doğru uzatın; sağa yatın, sağ eli yere koyun.

2 Ayak kalça yüksekliğinin hemen altına gelene dek bacağı kaldırın ve sol bacağı ileri doğru sallarken nefes verin.

3 Sol dizi bükerken nefes çekin ve bacağı olabildiğince geriye sürüyün. 5 kez tekrarlayın, öteki bacağa geçin.

BABA VÜCUDU 2.0

İş ortakları Todd Abrams ve Brandon Fokken daha fit babalar görmek istiyorlar.

Abrams (sol)
Fokken (sağ)

AİLECEK DAHA FİT

ABRAMS: 21 yıldır evliyim; 19, 15 ve 3 yaşlarında olmak üzere üç çocuğum var. Karımla değişmeli olarak hokey maçalarına, dans yarışmalarına gidiyor, çocukları okula götürüp getiriyoruz. Bir spor takımı gibi işliyor. Bir kaptan, bir de yardımcı kaptan var ama kaptan olan karım. Fitness ilişkimizin başından beri hayatımızın bir parçası. Çocuklara da iyi geliyor. Büyük çocuğuma spor salonuna git demiyoruz. Arkadaşları partideyken o hedefini hatırlıyor: Milli Hokey Liginde oynamak. 3 yaşındaki çocuğum bile karın egzersizleri yapıyor.

FOKKEN: Karım Amber de fitness piyasasında, zaten öyle tanıştık. Şimdi 2 yaşında Eastan adında bir oğlumuz var. İletişim kurmanız lazım. "Yardım edeyim mi?" diye sorarız birbirimize. Destekçi olmak lazım. Karım benden çok iş görüyor, doğru ama yemekleri çoğu zaman ben yapıyorum. Akşam yemeğinden sonra aile vaktimiz var. Rutin sayılır.

ZAMAN AYIRIN

ABRAMS: Kendilerine bakmayan babalar görünce biraz sinirleniyorum. Bence çocuklarına karşı bir sorumlulukları var. Her gün sabah 3.30'da antrenman yapıyorum; memleketin neresinde olursam olayım. Bana göre fitness bir denge işi ve beni daha iyi bir baba, insan ve koca yapıyor.

BABACAN YAKIT

FOKKEN: Günde öyle 6-7 öğün yiyecek, protein içeceği içecek vaktim yok. EEA kullanıyorum ve bende işe yarıyor. Bu ürün sayesinde kasları daha iyi koruyabiliyorum; eskiden kalori ve makro sayardım ki bence pek işe yaramıyordu. Bana ev hayatımda da faydası var.

"BABA VÜCUDUNUN" YENİ TANIMI

FOKKEN: Birlikte çalışmak için altı yıl önce Todd'u aradım ve oradan başladık. Değerlerimiz bir ve aynı enerjiye sahibiz. O zamandan beri dostuz. Geçen yıl "baba vücudu" konusunda çok laf dönüyordu; kadınlar fiziği daha biçimsiz erkekleri beğeniyormuş güya. Peki, çocuklarına disiplini ve sıkı çalışmayı öğretmek isteyen babalar? DadBod Inc. insanların baba vücudu konusundaki basmakalıp düşüncelerine karşı çıkıyor. Bir hareket aslında. Bir web sitemiz, çevrimiçi challenge'lar ve yarışmalar, podcast'ler ve baba olarak nasıl sağlıklı yaşanacağı üzerine programlarımız olacak.

ABRAMS: DadBod Inc.'in sloganı "Baba Olmanın İşi" çünkü mevzu sorumluluk

Yazan ***Elizabeth Yun***

ve güvenilirlik. Misyonumuz fitness ve babalık arasında sağlam bir temel inşa etmek. Sadakat demek. Tabii bu bazılarının canını sıkabilir biraz ama erkeklere, "Babalık vasıflarına sahip misin?" diye soruyorum ben. Bence bu işe asla uygun olmayan çok kişi var; isteseler olabilirler tabii. Zihniyetin değişmesi lazım. Todd Abrams Icon Meals kurucusu ve CEO'sudur. Brandon Fokken IFBB Pro Lig yarışmacısı ve Fokken Nuts kurucusudur. Ortak işleri olan DadBod Inc. baba vücudunu fitness, beslenme planları, podcast, koçluk ve tavsiyeler aracılığıyla yeniden tamamlamak istiyorlar.

Fotoğraflar ***Per Bernal***

Yazan **M&F *Editorleri***

KARMA AĞIRLIK

Merkezinizi, ayak bilekleriniz ve IT bandınızı güçlendirmek için mountain climber + hip thrust karması yapın.

YAPILIŞI

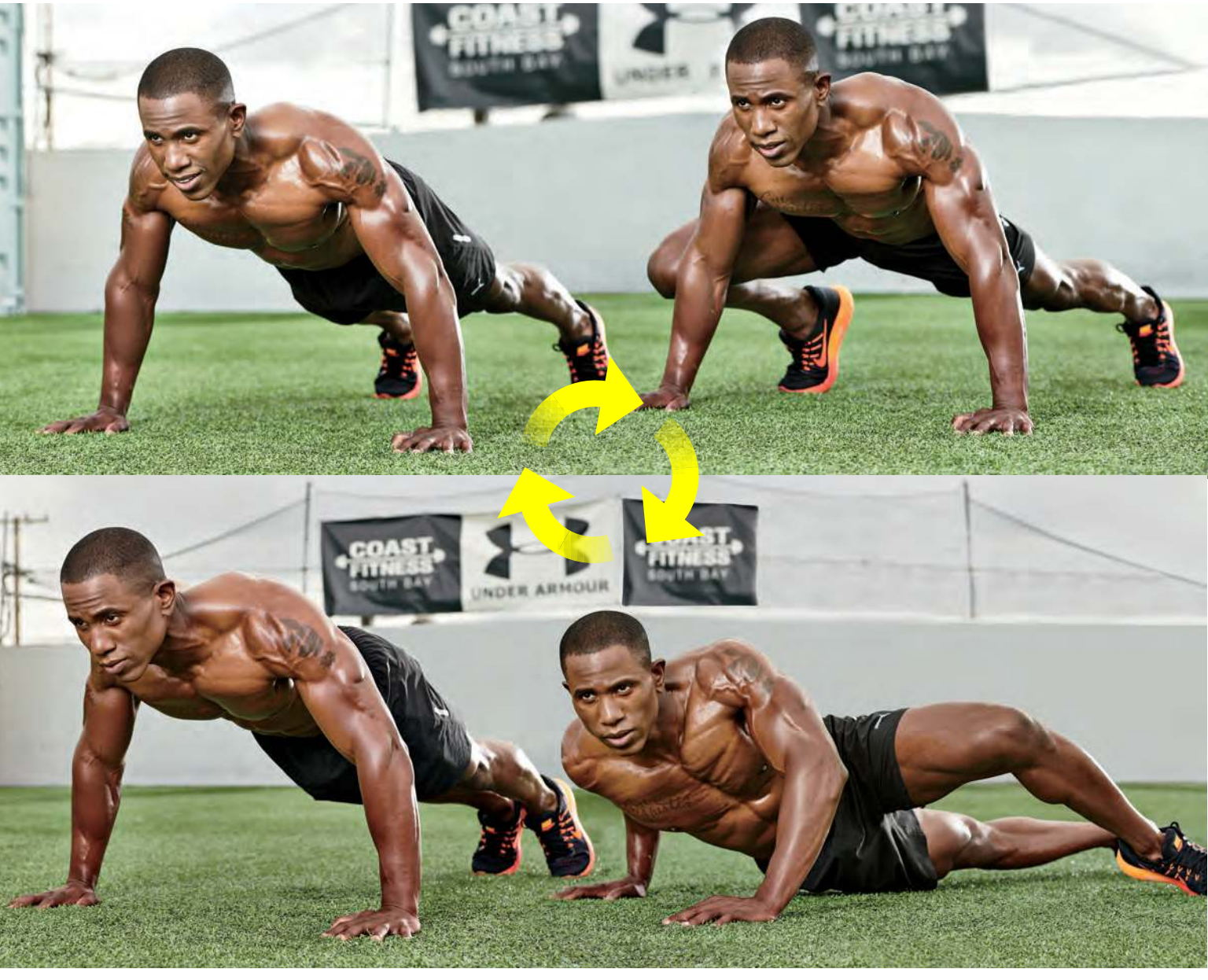
MOUNTAIN CLIMBER HIP THRUST

1 Sırt düz şekilde yüksek plank duruşu alın; pozisyonu korumak için karnı ve kalçaları sıkın.

2 Karın kaslarınızı sıkın, sonra sağ bacağınızı yerdeki elinize çekin.

3 Vücudunuzun tümünü sağa döndürüp kalçanızı yere değdirin.

4 Yüksek planka geri dönüp diğer yana tekrarlayın.



Fotoğraflar ***Per Bernal***

SPA & FIT
HAMAM
SAUNA
HAVUZ
SPA
FiTNESS
WWW.SPAANDFIT.COM
Halkalı Merkez Mah. Fatih Cad.
Park Inn Plaza No:99/1
Küçükçekmece / İSTANBUL
0212 698 28 20

DOĞRU SEÇİM
Küme setlerde bu tekrar sayısında normalde kaldırabildiğinizden daha yüksek bir ağırlık seçin.

KÜME SET

Aynı anda iri ve kuvvetli olmak isteyenlerin çözümü küme set olabilir.

Her şeyi aynı anda yapamazsınız. Kuvvetlenmek istiyorsanız yüksek ağırlık ve düşük setlerle çalışıp hacim ve optimal kas kazanımından ödün vermeniz gerekir. Aynı durum hipertrofi için de geçerli. 12-15 tekrardan beş set DB bench press yapmak göğüsleri patlatır ama maksimum kuvvetinizde pek bir değişiklik yaratmaz. Ancak ideal olarak ikisinden birine odaklanmak istiyorsanız, yani güç yerine boyut gelişimiyse hedefiniz, o zaman kuvvet seviyenize de yüksek tutmak istemez misiniz? İşte küme set burada devreye giriyor. Bu yöntem set arasında kısa bir mola imkânı sunarak daha çok sayıda set ya da "küme" set yapmanızı sağlıyor. Esprisi? Kişi kas inşa ederken gücünü de koruyabiliyor.

ARAŞTIRMALAR NE DİYOR?

Çekya, Avustralya ve ABD'den araştırmacılar deneklerin küme set yaparak daha yüksek ağırlık kaldırırken baskı altındaki zamanı (hipertrofi için), zirve güç ve toplam güçte bir artış sağlayıp sağlamadıklarını incelediler. Kuvvet antrenmanı yapan 12 adama üç farklı set yapısında 12 tekrarlı 3 set squat yaptırdılar: %60 1RM ile geleneksel set (GS), %75 1RM ile dört tekrarlı küme setler (KS4) ve %80 1RM ile iki tekrarlı küme setler (KS2) yapıldı. Küme set yaklaşımında geleneksele nispeten daha yüksek ağırlık kaldırılabilirken tekrar hızında aynı düşüş gözlemlendi. İlaveten, yüksek ağırlık daha yavaş tekrar hızına neden olurken daha üstün miktarda toplam çalışma ve baskı altındaki zaman ile sonuçlandı. Yani? Küme set sayesinde belli tekrar sayısı ile daha yüksek ağırlık kaldırılabiliyor ki bu da güç ya da baskı altındaki zamandan ödün vermeden daha çok çalışma olanağı sunuyor. Harika bir sonuç.

YAPILIŞI

12 tekrarlı setleri aralarda 30 saniye dinlenilen dört tekrarlı setlere bölün. Set aralarında normal dinlenme sürenizi de kullanabilirsiniz. Mesela: 30 saniye dinlenerek dörder tekrarlı üç küme set yapın, 12. tekrarın ardından durun ve yeniden başlamadan 2-3 dakika dinlenin. Bu yöntem tüm egzersizlere uygulanabilir ama daha çok deadlift, squat, bench press ve barbell row gibi çok eklemli egzersizlerde daha etkilidir.

DUSTIN SNIPES

SPORCARD'LA
SPOR YAPMANIN
KEYFİ BAMBAŞKA!
TEK ÜYELİK SEÇENEĞİYLE
350+ SPOR SALONUNA
SINIRSIZ GİRİŞ YAP!
WWW.SPORCARD.COM
info@sporcard.com / (212) 276-5691
SPORCARD

BAKLAVA İÇİN ROW

Sırtı devreye sokarak merkezinizi sıkılaştırın.

Az bilinen bir doğru: Kanatlar da merkezin bir parçasıdır. Bel kasları gibi omurgayı dengelerler. Çekme yaparken vücudunuzu sıkı tutması için çalıştırdığınızda (ki temel işlevidir) sırt ve merkez gelişimini de hızlandırırsınız.

YAPILIŞI

INVERTED ROW

1 **BARI KALÇA** yüksekliğinde güç istasyonuna koyun. Eller omuzların dışında bardan sarkın ve bacakları yere uzatın.

2 **KARIN KASLARINIZI** sıkıp kürekkemiklerini birleştirirken sırtınız tamamen kasılana dek barı yukarı çekin.

SERİ TAKTİK

Merkezi daha zorlamak için ayaklardan birini yerden kaldırın ya da ikisini plaka üstüne koyun.

EDGAR ARTIGA

BENEFİT
Health club

Taksim'in yepyeni yaşam merkezi

FITNESS – SPA – SAUNA

HAVUZ – BUHAR ODASI – HAMAM

0212 238 55 85

WWW.HEALTHCLUBBENEFIT.COM

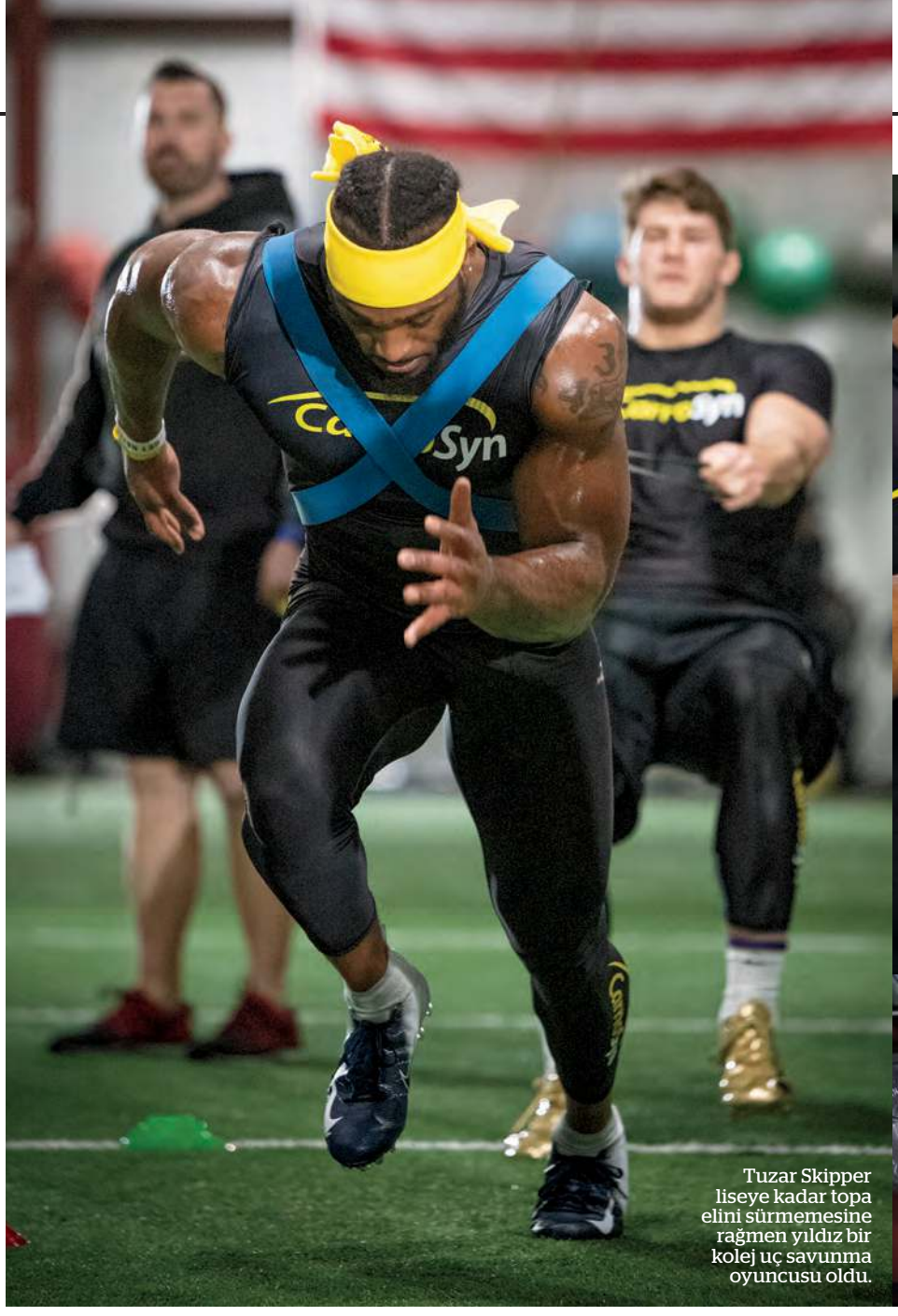
KOCATEPE MAH. AYDEDE CAD. NO 15/2
GÖNEN OTEL BEYOGLU/ISTANBUL

TUZAR TARZI

Güçlü uç savunma oyuncusu ve TEST Football Academy mezunu Tuzar Skipper ile birinci sınıf koçluk ve NFL hayalleri için kullanılabilecek takviyeler üzerine.

Gronk ve Manning ailelerinin aksine Tuzar ailesinde futbol bir gelenek sayılmaz ama kesinlikle DNA'larına işlenmiş bir şey. "Lisede ilgilendiğim bir şeydi" diyor Skipper. "Futbol geçmişim yoktu, ben de balıklama dalıyordum. Hani olur ya bir şey denersin, bakarsın bayağı iyisin. Ben de bu şekilde geliştim." Futbola olan doğal yeteneği 1,90 m boyu ve 114 kg ağırlığıyla birleştiğinde Toledo Üniversitesindeki koçlarının ve hocalarının dikkatini çekmekte gecikmedi. "Öyle kolay kolay oluşacak bir şey değildi ama aynı zamanda en tepesine çıkabilecek kadar da potansiyelim vardı." Atletik gelişiminin büyük bir kısmını TEST Football Academy eğitimine borçluymuş, bir de CarnoSyn takviyesine. "Hedefim daha iri, hızlı ve güçlü olmaktı. TEST'te bunları kazandırdılar" diyor. "Kevin Dunn her şeyin tepesindeki adam ve söz konusu kuvvet ve kondisyon inşası ise ona tam bir bilim adamı diyebiliriz. Sporun arkasındaki bilimi anlamamı sağladı."
Dunn TEST atletlerini önden değerlendirip beslenme ve antrenman programlarını kişi bazında düzenliyor; günde iki seansla haftada altı gün antrenmandan oluşan programda yine atlete göre hazırlanan öğünler var.
Dunn ayrıca atletlerini takviye programına da tâbi tutuyor.

Yazan ***DElizabeth Yun***



Tuzar Skipper liseye kadar topa elini sürmemesine rağmen yıldız bir kolej uç savunma oyuncusu oldu.

"CarnoSyn ve SR CarnoSyn beta-alanin ihtiva eden takviyeler bizim gizli silahımız oldu" diyor Dunn. "Beta-alanin bir laktik asit tamponu olup atletlerin daha önce bilmedikleri güçlerini keşfetmelerini sağlıyor." TEST'in akıl hocalığı CarnoSyn ile birleşince Skipper'ın kuvvet ve fizik gelişimi hızlı vitese alınmış haliyle. "Sadece dört ay CarnoSyn takviyesi kullanarak bayağı güçlendim. Enerjim daha yüksek ve daha zindeyim" diyor Skipper. "Başlarda 102 kiloyla 19 BP yaparken şimdi 31 yapıyorum. 107 kiloydum, şimdiyse 114. Üstelik CarnoSyn ile çok daha iyi toparlanıyorsunuz. Ertesi gün bıraktığım yerden tam enerjiyle devam edebiliyorum." Skipper'ın sıkı çalışmaları ve planlamaları kendini gösteriyor da – Mayıs ayında üç günlük çaylak kampından sonra Pittsburgh Steelers takımıyla anlaştı. Dunn Skipper'ı TEST'in ve doğru takviye kullanımının bir atlette neler yarattığının açık bir kanıtı olarak görüyor. "Tuzar, zaten fiziği iyi olan bir atleti alıp daha önce asla fark etmediği güce ve sınırlara kavuşturduğumuzun kusursuz bir örneğidir" diyor Dunn.

Fotoğraflar ***Kyle Lieberman***

Yazan *M&F Editörleri*

Preacher curl hareketinde hafif çalışın ve yavaş, kontrollü forma odaklanın.

UZUN SÜRELİ BÜYÜME

Daha büyük kollar için yapmaya başlamanız gereken süper bir biceps rutini.

Söz konusu para biriktirmekse en iyisi bileşik faizdir. Yani yatırımınıza para ekleyerek değerini zamanla arttırıyorsunuz. Aynı prensip kollarda da uygulanabilir. Mesela, gazi ve kişisel antrenör Redman Wright'ın antrenmanına bakın. 10 dakikada 10 set yaparak kollarınızı şişirin (ne kadar pump olursa bölgenin büyümesi için oraya o kadar çok besin dolu kan gider). Bu antrenmanı haftada birkaç kez yapmak üzere rutininize ekleyin. Bu 10 dakikalık küçük yatırım size zamanla çok büyük gelir olarak geri dönecektir. Wright'ın dediği gibi: "Haftada 10 dakika fazla çalışarak uzun süreli büyümede çok daha emin adımlarla ilerleyebilirsiniz."

ANTRENMAN

KOLLARI ŞİŞİR

HAREKET	SET	TEKRAR
PREACHER CURL	2	12
ZOTTMAN CURL	2	20
BENTOVER CONCENTRATION CURL	2	20
CROSS-BODY HAMMER CURL	2	12
ROPE CURL	2	20

IAN SPANIER

BESLENME

BUZDOLABINDA BU AY NELER VAR?

SEBZE AŞKINA

VEGAN BESLENMEK HASTALIK RİSKİNİ DÜŞÜREBİLİR

Beslenme dergisinde çıkan yeni bir çalışmaya göre, veganlar yüksek miktarda sebze ve meyve tükettikleri için hücreleri serbest radikallerden koruyan ve kanser gibi hastalıklara karşı koruyan antioksidanlardan bolca alıyorlar. Çalışmada farklı beslenme düzenleri olan 840 kişi incelendi. Sonuçlarda veganların vücudunda hem daha yüksek seviyede antioksidan hem de iltihaplanma karşıtı bileşikler olduğu görüldü.

GETTY IMAGES

HABERLER →

DUMAN KADAR

KÖTÜ BESLENME TÜTÜN KADAR ÖLDÜRÜCÜ!

Kötü beslenmenin vücuda olumsuz etkileri yetmezmiş gibi bir tanesi daha da eklendi: yüksek miktarda rafine şeker tüketip sağlıklı tam tahıllardan mahrum kalmak dünya çapında sigara ve yüksek kan basıncı kadar ölüme yol açıyor. Kötü beslenme dünyadaki beş ölümden birinden sorumludur.

BAĞIRSAK SAĞLIĞI

YÜKSEK FRÜKTOZLU MISIR ŞURUBU TÜMÖRLERİ BÜYÜTEBİLİR

Baylor Tıp Üniversitesi ve Weill Cornell Tıp Okulunun bir çalışmasında, orta miktarda yüksek früktozlu mısır şurubu içen farelerin bağırsak tümörlerinde büyüme gözlemlendi. Bu şurubun, tümörler için bir yakıt niteliğinde olduğuna kanaat getirildi.

KAFA DEMİ

KAHVENİN KOKUSU BİLE YETER

Bilinçlilik dergisinde çıkan bir çalışmaya göre azıcık kahve bile dikkati yükseltebiliyor. Araştırmacılar belli bir maddenin ipuçlarının insanda neden olduğu etkileri incelerlerken kahveyi hatırlatan şeylerin dahi (kokusu gibi) zihni berraklaştırdığını buldular.

ETİN BEDELİ

HAYVANSAL PROTEİN ERKEN ÖLÜM RİSKİ Mİ TAŞIYOR?

Amerika Klinik Beslenme Dergisinde çıkan yeni bir çalışmaya göre hayvansal proteini yüksek bir beslenme düzeni olan erkekler, bitkisel proteinle (bakliyat, kinoa, mercimek, ıspanak, tatlı patates gibi) beslenenlere nispeten %23 oranında daha erken ölme riskine sahipler. Ama eti toptan elemenize gerek yok. Bitkisel proteinle dengelemeniz yeterli.

GETTY IMAGES

MUSCLECLOTH

Spora giderken hem rahat hem de stil
sahibi ürünler isteyenler için ideal seçim
MuscleCloth çantaları!

SADECE **SUPPLEMENTLER**'DE

SUPPLEMENTLER .COM

BESİNLERİN SİNERJİK ETKİSİ

"Sağlıklı Beslenme" içerisinde, yediklerinizin gücünden faydalanabilmek için, ayırt etmeksizin tüm besinleri tüketiyor olmak oldukça önemlidir.

Bununla birlikte, bazı besinleri beraber tüketirseniz, besinlerin içeriğindeki bileşenlerin yarattığı sinerjiden maksimum düzeyde faydalanabilmeniz de mümkün olur. Bu besinlerin, beraber yenildiklerinde vücutta yarattıkları etki, yalnız başına yenildiklerinde yarattıkları etkiden çok daha fazla olabiliyor.

Daha Fazla Enerji İçin Nohut ve Kırmızı Biber

Enerji sağlayıcı demir mineralini yeterli olarak vücudumuza alamayabiliyoruz. Demirden zengin besinleri bol miktarda tüketseniz bile, vücudunuz demiri işleme sokmuyorsa, demir miktarınızı arttıramazsınız. Çünkü bitkisel kaynaklardan alınan demirin, vücuttaki emilim oranı daha düşüktür. O halde, nohuttan gelen demir boşa mı gidecek? Şaşırtıcı gelecek ama nohut yemeğinizin içine biraz kırmızıbiber ekleyerek boşa gitmemesini sağlayabilirsiniz. Kırmızı-turuncu renkteki sebzelerde bulunan C vitamini, demir emiliminde anahtar rol oynar ve bitkisel kaynaklı demirin kilidini açar, böylece kan hücreleri demiri içeri alabilir. Kısacası C vitaminin yeterli düzeyde bulunması bitkisel kaynaklı demir emilimini arttırmaktadır. Humusunuzun üzerine kırmızıbiber ekleyip servis yapabilir ya da salatalarınızı nohut ve kırmızıbiber ile zenginleştirebilirsiniz.

Daha İyi Bir Görüş İçin Ispanak ve Avokado

Gözlerimiz günlük aktivitelerimizde en çok ihtiyaç duyduğumuz organımız. İlerleyen yaş ile beraber göz sağlığımız bozulabiliyor. Yetersiz ve dengesiz beslenme, stres, genel kirlilik, göz sağlığımızı tehdit ediyor. C, E vitamini ve lutein göz sağlığı için önemlidir. Ispanak da gözlerimiz için koruyucu olarak görev yapan lutein ve A vitamini kaynağıdır. Avokado ise, antioksidan vitaminler olarak bilinen A, C ve E vitaminlerince oldukça zengindir. Ayrıca avokado, lutein ve A vitamininin emilirliğini arttıran sağlıklı yağları da içerir. Bu iki besinin değerinden maksimum oranda faydalanabilmek için, haşlanmış ıspanak salatanızın üzerine zeytinyağı yerine avokado ekleyebilirsiniz ya da ıspanak ve avokadoyu püre haline getirip, et yemeklerinizin yanına sos olarak kullanabilirsiniz.

Daha Genç Bir Cilt İçin Domates ve Zeytinyağı

Likopen vücut için bilinen en etkili antioksidandır ve en fazla domateste bulunmaktadır. Özellikle güneşin ciltte yarattığı tahribatları önlemeye yardımcıdır. Likopenin vücuttaki kullanımını arttırmak istiyorsanız üzerine biraz zeytinyağı eklemenizde fayda vardır. Böylece likopen daha iyi emilecektir. Domatesin içindeki likopenin, yağda eriyen bir besin öğesi olmasından dolayı, yağ ve ısıyla etkisi daha da artar. Amerikan Klinik Beslenme Dergisinde (AJCN) yayınlanmış olan bir çalışmaya göre zeytinyağı tüketen bireylerde daha az kırışıklık bulunduğu görülmüştür. Sabah kahvaltıda 5 zeytin yemek yerine söğüş domatesin üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ekleyebilirsiniz.

Daha İyi Bir Sindirim İçin Yoğurt ve Öğütülmüş Keten Tohumu

Bağırsaklarımız 400'den fazla bakteriye ev sahipliği yapıyor. Bazıları dost, bazıları ise değil, eğer kötüler, iyilere göre sayıca daha fazla olursa sindirim yavaşlar. Yoğurt, probiyotik içeriği ile bağırsaklara dosttur ve sindirim sistemini rahatlatır. Probiyotikler yaşamak ve bunu sürdürmek için prebiyotiklere ihtiyaç duyarlar. Keten tohumu ise omega 3 kaynağı olmasının yanı sıra yoğurt ile beraber tüketildiğinde sindirim sistemini düzene sokmaktadır. Öğütülmüş keten tohumunun sindirimi çok daha kolaydır. Probiyotik yoğurdunuzun üzerine 1 çay kaşığı ekleyebilir ya da meyveli yoğurtlara, keten tohumuyla zenginleştirilmiş müsli ilave edip tüketebilirsiniz.

Daha Sağlıklı Bir Kalp İçin Yulaf ve Elma

Yulaf kepeğinin yapısında betaglukan isimli suda çözünebilen bir lif bulunur. Betaglukan; kolesterolün dengelenmesinde olumlu etkilere sahiptir. Böylece kalp krizi riskini azaltmaya da yardımcıdır. Elma ise, içindeki pektin maddesi ile kötü kolesterolü (LDL)'yi düşürürken, iyi kolesterol (HDL) oranını yükseltir. Yapılan çalışmalara göre günde 2 adet orta büyüklükte elma yemek, kolesterol seviyesini yaklaşık % 16 oranında düşürmektedir. Elma ayrıca antioksidan için mükemmel bir kaynaktır. Kahvaltınızdan başlayarak kalp sağlığınızı desteklemek için; yulaf ezmesi üzerine elmaları küçük parçalar halinde doğrayabilir ve süt ilave edebilirsiniz ya da yulaf, süt ve elma püresini pişirerek üzerine tarçın ilave edip farklı bir kahvaltı da yaratabilirsiniz.

TAKİP ET
Dr. Dyt. (PhD) Gamze Şanlı Ak
Moso Diyet ve Beslenme Danışmanlığı
gamzesanliak

Yazan *Gamze Şanlı Ak*

YUMUŞAK LEZZET

Bol besin içeren, yağ gibi deniz yumuşakçası tavası!

TAVADA SUSAMLI DENİZTARAĞI

2 KİŞİLİK

3 yk tahin
1 yk soya sosu
1 yk pirinç sirkesi
2 tk sriracha
2 tk doğranmış zencefil
2 tk bal
Tuz
4 tk kolza yağı
3 diş doğranmış sarımsak
1 bağ ıspanak (uçlarını kırpın)
200g deniztarağı (8 tane kadar)
200g esmer pilav
2 tk susam
1 yeşil soğan (doğrayın)

1. 2 yk suyu, tahini, soya sosunu, sirkeyi, sriracha'yı, zencefili, balı ve tuzu çırpın.
2. 2 tk sıvıyağı wok ya da kızartma tavasında kızdırın. Sarımsağı ilave edip 20 saniye kavurun. Ispanağı ekleyip birkaç fiske tuz attıktan sonra ıspanak sünene kadar pişirin. Ispanağı tavadan alın.
3. 2 tk yağı tavada kızdırın. Deniztaraklarını ekleyip 2 dakika kadar pişirin Ateşi kısıp tahinli sosu dökün. Sos kabarıp balon balon olana dek pişirin.
4. Pilavı tabaklara koyup üstüne ıspanağı, deniztarağını ve tahinli sosu yerleştirin. Susam ve yeşil soğanı üstüne serpiştirin.

YUMUŞAK SAĞLIK

Deniztarağı prostat kanserine karşı iyi gelen selenyum bakımından zengin bir besindir.

MAKROLAR

510	32g	45g	25g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

SAM KAPLAN

Yazan *M&F Editörleri*

Kaslara dost, etsiz bir öğünle hem midenizi ödüllendirin hem de kaslarınıza destek olun.

ÖDÜL VAKTİ

BADEM EZMELİ GÜÇ BARI

SERVES 8

125g badem ezmesi
125ml bal
200g yulaf ezmesi (kavrulmuş)
100g esmer pirinç gevreği
150g kinoa ya da darı
100g doğranmış badem
50g kuru turna yemişi
1 fiske deniz tuzu

1. Kare bir tavayı pişirme spreyiyle yağladıktan sonra pişirme kâğıdı serin.
2. Ufak bir tencerede badem ezmesi ve balı karıştırıp tamamen eriyene dek kısık ateşte 3 dakika pişirin.
3. Orta boy kapta yulafı, gevreği, kinoayı, bademi, yemişi ve tuzu karıştırın. Ballı karışımla karıştırın. Tavaya alın.
4. Ellerinizi ıslayıp iyice düz ve yassı olana dek harcı bastırın. En az bir saat buzdolabında bekletin.
5. Karışımı tavadan alın ve istediğiniz boyutlarda doğrayın.

BAR KONTROL
Kendi protein barınızı yaparsanız içeriğine siz karar verirsiniz.

MAKROLAR

265 KALORİ	7g PROTEİN	34g KARBO	13g YAĞ

Fotoğraflar *Sam Kaplan*

OLIMP®
SPORT NUTRITION

Yarım ampül kullanımında bile

YAPMAK İSTEDİĞİN GİBİ ANTRENMAN YAP!

1/2 ampül

1000 mg	3000 mg	290 mg	125 mg
TAURINE	BETA-ALANINE	KAFEIN	L-TYROSINE

Bizi Takip Edin

www.olimp.com.tr

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

Yazan *Adam Bible*

KÖK MESELE

Kışın nimetlerinden, besin ve vitamin dolu kök sebzelerden daha çok yiyin.

TOPRAK ALTI
Kök sebzeler toprak altında büyüdükleri için yüksek miktarda potasyum, kalsiyum, demir ve iyot içerirler.

Toprağın altında yetişen kök sebzeler hiçbir zaman cızır cızır cızırdayan et kadar cezbedici olmayacak ama tabağınızda daha çok yer alması gerektiğini bilin! Lisanslı onkoloji diyetisyeni Jennifer Fitzgibbon, "Kök sebzelerde bol miktarda lifle birlikte antioksidan, C vitamini, B vitaminleri ve demir vardır" diyor. "Lif karnı daha uzun süre tok tutarak gece aşermelerine ket vuruyor. Ayrıca kan şekeri seviyelerinizi dengede tutarak enerjinizin birden tükenmesini engelliyor ve diyabet riskini düşürüyor."Tatlı patates ve havuçtaki karotenoit gibi antioksidanlar vücudun, hücre büyümesi ve organların işlevleri için elzem olan A vitaminini üretmesine yardımcı oluyor. Pancarda ise antioksidan etkilerinin yanı sıra iltihaplanma karşıtı özellikleri olan betalain adında özel fito-besinler vardır. Şalgam ve sarı şalgam sebzelerinde ise kanserle savaştığı düşünülen glikozinolat ile sülfür ve nitrojen bazlı bileşikler bulunuyor. Patates ve tatlı patates iyi birer kompleks karbonhidrat kaynağıdır ancak bu sebzeleri sert bir antrenmandan önce ya da sonra tüketmeye bakın çünkü ihtiva ettikleri çabuk sindirilen nişasta, yoğun antrenman yapılmadığında kan şekeri seviyelerini bozabiliyor. Tatlı patates, glisemik endeksi daha düşük olduğu için normal patatesten daha sağlıklıdır. Düşük glisemik endeksi demek, daha yavaş yandıkları, böylece antrenmanda daha yüksek enerji sağladıkları ve antrenmandan sonraki toparlanma sürecinde glikojen depolarını daha iyi doldurdukları anlamına geliyor. İşin özü şu: Yorgun düşen kaslarınızı canlandırmak için bu kök sebzelerden bol bol yemeyi unutmayın!

KÖK SEBZELER

BOL YİYİN

PANCAR
Parlak kırmızı rengindeki pancar, dayanıklılığı attırdığı ve kan dolaşımını hızlandırdığı çalışmalarca sabit olan nitrat kimyasalı bakımından oldukça zengindir.

HAVUÇ
Turuncu havuçta kanserle savaştığı düşünülen karoten ve falkarinol antioksidanlarından bol miktarda bulunur.

YABAN HAVUCU
Beyaz rengindeki havuç diyebileceğimiz yaban havucu, yüksek şeker içeriğiyle turuncu havuçtan daha tatlıdır.

PATATES
Orta boy bir patateste erkeklerin günlük tavsiye edilen lif miktarının %11'ini karşılayan 4g lif vardır.

TATLI PATATES
225g tatlı patateste günlük tavsiye edilen A vitamininin 4 katı vardır. A vitamini protein sentezini destekler.

ŞALGAM
225g çiğ şalgam 8g karbonhidrat, 2g lif içerir ve sadece 36 kaloridir.

OPTIMUM NUTRITION

DAHA YÜKSEĞİ HEDEFLE

OLAĞANÜSTÜ SAFLIK İÇİN ULTRA FİLTRASYON

25g YÜKSEK PROTEİN | **5.5g** BCAA | DÜŞÜK ŞEKER & YAĞ

İLK KEZ **SUPPLEMENTLER**'DE

SUPPLEMENTLER.COM

Yazan *Lizbeth Scordo*

HANGİSİ DAHA SAĞLIKLI: POKE TABAĞI MI SUŞİ Mİ?

İpucu: Acı mayonezli olan değil.

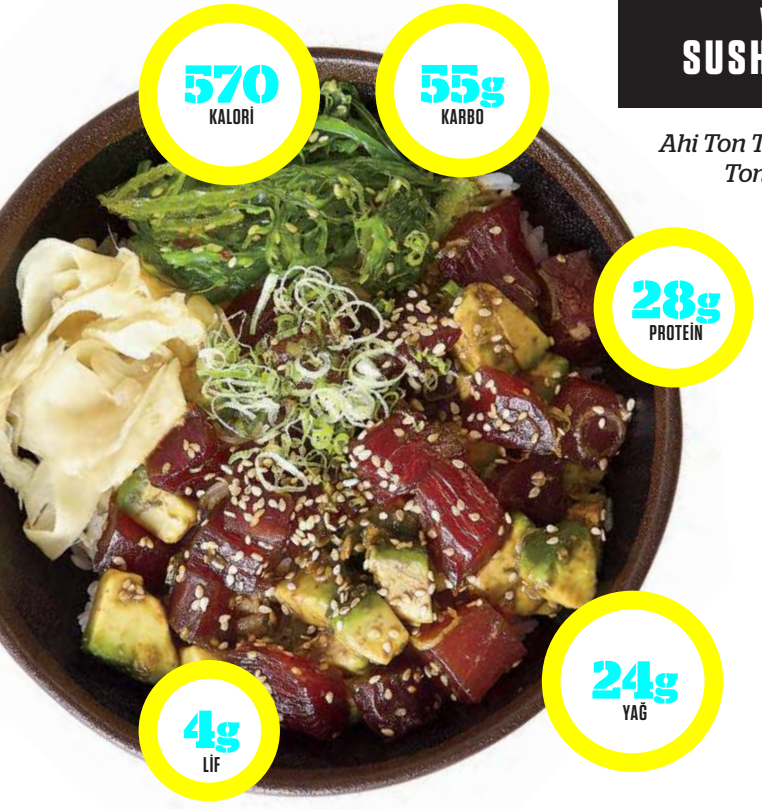
Hawaii mutfağının meşhur yemeklerinden poke tabağı küp şeklinde kesilmiş çiğ balıktan (daha çok ahi denen bir tür orkinostan) yapılıyor. Son yıllarda da birçok ülkede görmeye başladığımız bu lezzet acaba ton balığından yapılan suşiden daha mı sağlıklı? Amerikalı uzman diyetisyen Monica Auslander Moreno'ya göre duruma göre değişir. Eğer pilavın üstüne bol soslu balık yerseniz elbette daha kötü bir seçim olur. Ancak pilav yerine kıvırcık lahana ya da kinoa tercih eder veya yarısı pilav yarısı sebze olacak şekilde yerseniz daha sağlıklı olacaktır. Suşide ise genelde besin yoksunu pilav kullanılır. "Kinoa aynı kalori ve karbonhidrata sahipken daha çok proteini, lifi, vitamini ve besini vardır" diyor Moreno. Suşide kullanılan acı mayonez de problem demek. "Suşi restoranlarının çoğunda ev yapımı mayonez kullanılmadığı için onun yerine işlenmiş ve sağlıksız bir kimyasal olan soya yağı kullanılıyor." Poke tabağını sade sipariş edip lezzetlendirmek için limon, vasabi ya da zencefil turşusu isteyin. Üstüne bol bol taze mango, avokado, salatalık, soğan ve edamame gibi sağlıklı yeşilliklerden ilave edin. Poke tabağı suşiye nispeten daha kalorili olabilir ancak besin profili çok daha kaliteli olacaktır.

STOCK FOOD

SKOR TAHTASI

POKE BOWL VS. SUSHI ROLL

Ahi Ton Tabağı vs. Acı Ton Suşisi



KAZANAN: POKE TABAĞI

KAS SALATASI

Protein deposu bu tarifle hem lezzetli hem kas dostu bir ziyafet çekin.

SÜPER YEMEK
Kinoa, bitkiler dünyasında ender bulunan eksiksiz bir protein kaynağıdır.

ÇILBIR YUMURTALI KİNOA VE TATLI PATATES SALATASI

4 PORSİYON

½ litre kadar tuzu az sebze suyu
170g kinoa
1 yemek kaşığı sıvıyağ
1 adet soyulup rendelenmiş iri tatlı patates
2 diş kıyılmış sarımsak
2 baş kıyılmış arpacık soğanı
½ kg ikiye bölünmüş erik domates
900g doğranmış karalahana
3 adet iri yumurta
2 tatlı kaşığı elma sirkesi
55g beyaz peynir
2 yemek kaşığı doğranmış yeşil soğan
¼ tatlı kaşığı karabiber
Biraz acı sos

1. Sebze suyunu kaynatın. Kinoayı atıp üstüne kapattıktan sonra taneler yumuşayana ve su çekilene kadar orta-düşük ateşte 12 dakika kadar kaynamaya bırakın. Kabı ocaktan alıp üzerini örterek 5 dakika kadar dinlendirin ve ardından çatalla kinoayı deşin.

2. Geniş bir kızartma tavasını orta ateşte ocağa alıp yağı ekleyin. Rendelenmiş tatlı patatesi atıp gevreyene kadar 4 dakika pişirin. Sarımsağı ve arpacık soğanı ilave edip 2 dakika pişirin. Domatesi ve lahanayı ekledikten sonra yeşillikler sünene dek pişirin. Üzerine kinoayı ekleyip karıştırın, ocaktan alın, üstünü örtün.

3. Yumurtaları çılbır yapmak için 100 ml su ve bir çimdik sirke koyacağınız, mikrodalga fırına girebilen 4 ufak kâse hazırlayın. Yumurtalı dikkatlice kâselere kırıp üzerini kapatın ve her bir kâseyi birer dakika veya yumurtanın akı sinene ve mat hale gelene ancak sarısı hâlâ sulu gözükene kadar pişirin. Yumurtalı kevgirle kâselerden alın.

4. Kinoalı karışımı kâselere pay edip her birinin üzerine bir yumurta koyun. Üzerine beyaz peynir, yeşil soğan, karabiber ve bir iki damla acı sos serpiştirin.

MAKROLAR

341	16g	40g	14g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

Fotoğraflar *Christopher Testani*

Yazan *Leslie Bonci*

SICAK PATATES

Güne lezzetli ve besleyici bu kumpir tarifiyle başlayın, enerjik devam edin.

KUMPİR

1 KİŞİLİK

1 adet büyük kumpir patatesi
2 adet yumurta
1 tatlı kaşığı tereyağı
3 adet ufak parçalara bölünmüş hindi sosis
1 adet dilimlenmiş ufak olgun avokado
Acı sos

1. Patatesi yıkayıp kurulayın. Çatalla şeritler halinde çizin. Mikrodalgaya uygun bir tabağa koyup 5 dakika mikrodalgada pişirin. Patatesi çevirip bir 3 dakika daha pişirin.
2. Patates pişerken yumurtaları ufak bir kapta çırpın.
3. Kızartma tavasını orta-yüksek ateşe alıp yağı kızdırın. Yumurtayı dökün, arada karıştırarak pişirin. Yarı pişmiş kıvamdayken sosisi ilave edip sosisler ısınana, yumurta da oturana kadar karıştırarak pişirmeye devam edin.
4. Patatesi üstten yarıp içine pişmiş karışımı ve avokadoyu ekleyin. Üzerine acı sos dökün.

MAKROLAR

592	31g	49g	31g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

BRIAN KLUTCH

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

3000 mg
L-Karnitin

83 mg
Kolin

M&F 2019

YAZ KAFASI

> Yaza yakışır fiziğinizi özgüvenle sergilemeniz için yağları yakan, **Davey Fisher** imzalı yaz kası programı.

YAZAN DAVEY FISHER /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

ALİHAZIRDA SAĞLAM BİR kas temeli olanlar için hazırlanan bu program vücutta kalan o son yağ katmanını atıyor ve metabolizmanızı hızlandırıp (ki kilo vermenin öncülüdür) yağ yakımını hızlandırarak son rötuşları yapıyor. 12 haftalık programlarından uyarlanan bu antrenmanlar antrenman programı sırasında "azaltma" diyebileceğimiz o aşamayı taklit ediyor ve daha çok yarışmalara hazırlanan atletlerin hazırlık sürecinin son evresini taklit ediyor.

Doğru efor ve yoğunlukla uygulamanız gereken bu program yüksek aerobik ve metabolik yaptırımları sayesinde randımanlı ve işlevsel bir kilo verme rejimi gibi işliyor. Programın kilit noktası yüksek tekrarlı kuvvet antrenman ve uzun antrenmanlar sırasında kısa dinlenme süreleridir. Bu karma birincil enerji kaynağı olarak yağ ve karbonhidratları kullanıyor. Hatta birçok çalışma kalori yakmada en çok işe yarayanın orta yoğunluklu egzersiz olduğunu gösterirken vücut yoruldukça çalışma kapasitesini korumak için yağ yakan aerobik motorları daha çok kullanıyor.

PROFİL

DAVEY FISHER

DOĞUM TARİHİ:
Sept. 24 Eylül 1990
BOY: 1,88 m
AĞIRLIK: 88 kg

YAŞADIĞI YER:
Santa Monica, CA

INSTAGRAM:
@daveyfisher

BESLENME

Sağlam şekilde definasyona girmek için yağ ve karboyu azaltmanız şart. Bu dört hafta için sürdürülebilir bir beslenme planı hazırlayın ve buna program bittikten sonra da devam edin; aşırı katı olmak zorunda değil, kendinize eziyet etmeyin.

ÖNEMLİ BESLENME KURALLARI

- Yaşamak için üç temel makro besine ihtiyacınız vardır: protein (gram başına 4 kalori), karbo (gram başına 4 kalori) ve yağ (gram başına 9 kalori). Bu program sırasında kalori alımınızın %35-40'ı protein, %40'ı karbo (yüksek lifli) ve %15'i yağ olmalı.
- Kaliteli kalori de kaloridir. Meyveden aldığınız 10g karbo ile pizzadan aldığınız 10g karbonun vücuttaki etkisi aynı olsa da ve meyve daha çok vitamin ve mineral içerse de, daha kaliteli bir yiyecek diye istediğiniz kadar yiyebileceğinizi sanmayın. Ayrıca somon ve avokado gibi gıdalardan aldığınız sağlıklı yağlara da dikkat.
- ABD Spor Tıbbı Üniversitesine göre antrenmana başlamadan önce ½ litre su içip antrenman boyunca su içmeye devam etmelisiniz. Antrenman yaptığınız günlerde bol su için. Terleyerek kaybettiğiniz sıvı ikmal olmuş, üstelik sert antrenman sırasında elektrolit dengesi korunmuş olur.
- ABD Ulusal Sağlık Hizmetlerine göre bir erkeğin kilosunu koruması için günde alması gereken kalori miktarı 2,500'tür (kadınlara 2000). Günlük kalori alımınızı olması gerekenden %10-15 azaltarak düzenleyin, özellikle de karbo ve yağdan azaltın. Yeşil yapraklı sebze ve lif miktarını arttırın.
- Beslenmenin en büyük dilimini protein oluşturmalı- %35 civarında olsun ama %40'ı aşmasın. Normal bir insan için bu yüksek bir miktar ama eğer sert çalışıyorsanız olması gereken de bu.

ANTRENMAN

Antrenmanlar yüksek tekrar hacmi ve düşük-orta ağırlıkla yapılıp set aralarında bir dakika dinlenmeye izin veriyor. Program haftalık olarak üç antrenman verdiğinden her antrenmanda failure noktasına kadar kendinizi zorlayıp metabolizmanızı sıkıştırmanız ve dayanıklılığınızı sınamanız lazım. Daha iyi sonuçlar için haftalık programınıza 2-3 tane 30 dakikalık kardiyo seansı ekleyin. Bu tip antrenmanların kilit noktası hareketi ve iş kapasitesini yüksek, dinlenmeyi düşük tutmaktır. Uzun süre randımanlı şekilde çalışabilmek için ağırlık yükleme normal kuvvet ya da vücut geliştirme programlarına nispeten düşük kalmalıdır. Bu programın hedefi mutlak kuvvet ya da hipertrofi değildir; hedef kasların oksidatif kapasitesini (dayanıklılığını) arttırmaktır. Kimse aynı olmadığından antrenmanı kendinize göre uyarlamakta serbestsiniz. Set tekrarlarını tamamlayamıyorsanız ağırlığı düşürün ve eğer set sonunda canınız çıkmamışsa, ağırlığı yükseltin.

GÜN 1

ÜST VÜCUT İTME

HAREKET	SET	TEKRAR
DUMBBELL BENCH PRESS	4	12
DUMBBELL PUSH PRESS	3	12
CABLE CHEST PRESS	3	15
HANG CLEAN AND PRESS	2	15
SEATED DIP	2	20
DUMBBELL TRICEPS KICKBACK	2	20
PUSHUP	1	FAILURE
PLANK	1	FAILURE
SIDE PLANK	1	FAILURE
MOUNTAIN CLIMBER	1	100

▲ DUMBBELL BENCH PRESS

İki elde birer dambılla düz sehpada uzanın. Ayaklar yerde sabit olsun. Merkezi sıkın ve ağırlıkları göğüs üzerine basın.

CABLE CHEST PRESS ▼

Yükseğe ayarlanmış kablo makinesine D saplar takın. Arasına geçip sapları kavrayın. Kabloları germek için öne adım atın, ardından kolları tamamen kilitlenene dek ileri basın.

GÜN 2

ALT VÜCUT

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL BACK SQUAT	3	10
BARBELL HIP THRUST	3	12
KETTLEBELL GOBLET SQUAT	2	12
GLUTE-HAM RAISE	2	15
BULGARIAN SPLIT SQUAT	2	15
DUMBBELL WALKING LUNGE	2	20 ADIM
AMERICAN KETTLE-BELL SWING	2	20
ASSAULT BIKE	-	2 MİL
TREADMILL RUN	-	1 MİL

Çekim Yeri ***MusclePharm Gym, Burbank***

GÜN 3

ÜST VÜCUT ÇEKME

HAREKET	SET	TEKRAR
OVERHAND PULLUP	1	FAILURE
RACK PULL	3	10
NEUTRAL-GRIP PULLUP	1	FAILURE
BENTOVER BARBELL ROW	3	12
CHINUP	1	FAILURE
LAT CABLE PULLDOWN	2	15
BODY ROW	2	20
BANDED BICEPS CURL	2	25
TOES TO BAR	1	FAILURE
HANGING KNEE TUCK	1	FAILURE
HOLLOW HOLD	1	FAILURE
BICYCLE CRUNCH	1	100

▲ AMERICAN KETTLEBELL SWING

Giryayı sapından tutup kalçalardan yaylandıktan sonra giryayı bacak arasından arkaya savurun. Kalçaları öne ittirip ağırlığı baş üzerine sallayın.

◀ DUMBBELL TRICEPS KICKBACK

İki elde birer dambılla kalçalardan yaylanın ve gövdeyi 45 derece bükün. Triceps'i sıkıp kollar uzatılana dek ağırlıkları geri "tekmeleyin."

DUMBBELL PUSH PRESS ▶

Ayaklar omuz genişliğinde ayakta durun ve omuz seviyesinde iki elde birer dambıl tutun. Dizleri düşürün, ardından patlayıcı şekilde ağırlıkları baş üzerine basın ve doğrulun.

▲ BANDED BICEPS CURL

Bağlanmış bandın ortasında durun ve iki elle diğer ucundan tutun. Şimdi omuzlara curl yapın.

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
SPORCU GIDASI SPONSORU
HARD LINE NUTRITION
24.100 mg PROTEİN
5.370 mg BCAA
3.430 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
2.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
1,4 mg VİTAMİN B6
2300g
259₺
SHAKER HEDİYE
HARD LINE NUTRITION
76+
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
24.100 mg PROTEIN
5.370 mg BCAA
3.430 mg GLUTAMINE PRECURSOR
2.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
1,4 mg VITAMIN B6
PRE / DURING / POST

ASSAULT BIKE

Assault bike hava dirençli olduğu için ne kadar sert çalışırsanız o kadar zorlaşır. 3,5km aşmak için sürdürülebilir bir tempoda kalın ki hemen tükenmeyesiniz.

HANG CLEAN AND PRESS

Kollar uzatılmış şekilde ağırlık yüklü barı kalça seviyesinde tutun. Yukarı çekip kalçaları öne ittirin ve barı göğüs üstüne oturtun. Sonra yukarı baş üzerine basın. M&F

YAZAR HAKKINDA

Davey Fisher marka elçisi, fitness model ve fitness direktörüdür.

ALL IN ONE BALABAN!

Balaban Solid Sports'un Türkiye'de ilk kez uygulanan üyelik sistemi sayesinde,
tek üyelikle istediğiniz derse Balaban App'ten kayıt olabilir ve katılabilirsiniz.
Tek yapmanız gereken 3, 6 ya da 12 aylık paketlerden birini seçmek. Hemen üye olun, sporcu olun!

BALABAN
FUNCTIONAL FITNESS

WOD
Endurance
Mobility
Weight Lifting
Gymnastics
Functional Bodybuilding
Competitors WOD

BALABAN
FIGHT CLUB

Boks
Kick Boks
Kick Boks Kids
Kick Boks Cardio
Muay Thai
Brazilian Jiu Jitsu
Brazilian Jiu Jitsu Kids
Aikido
Aikido Kids
Grappling

BALABAN
WELLNESS

Mat Pilates
Pilates Reformer
Fizyoterapi
Pole Fitness & Dance

BALABAN
SOLID SPORTS

ATAŞEHİR | 4. LEVENT | FENERBAHÇE | LEFKOŞA

balabansolidsports.com balabansolidsports

TEMİZ &

> Olimpiyat kaldırışı çeşitleriyle fiziğinize güç katın.

YAZAN JOE WUEBBEN ///
FOTOĞRAFLAR
PER BERNAL

KAN

BOYUT, KUVVET ve güç birbiri içine girmiş şeylerdir – "Daha İri, Daha Güçlü, Daha Hızlı" boşuna söylenmiş bir laf değil yani. Biz sondakine odaklanalım. Boyutunuz ve kuvvetiniz yerindeyse, her hafta geliştirmeniz gereken şey patlayıcılık. Bunu yapmanın en klasik yollarından biri de clean.

Olimpiyat kaldırışları tarzınız olmadığı için bu harekete burun kıvırıyorsanız, CrossFit oyunlarından ya da uluslararası halter yarışmalarından gördüklerinizden başka bir sürü çeşidi olduğunu hatırlatalım. Üstelik hepsi barla da yapılmıyor eğer derdiniz buysa. Bu yazıda programınızı sizi daha da irileştiren ve kaslarınıza kuvvet katan altı farklı clean çeşidini anlatıyoruz.

1

POWER CLEAN

NEDEN YAPMALISINIZ: CrossFit salonu sahibi ve koç Jeff Jucha, "Power clean squat clean'e nispeten daha sığ bir yakalama pozisyonunda yapılır" diyor. "Ağırlığı yakalayıp doğrulmak için bacaktaki büyük kasları kullanamayacağınızdan biraz daha hafif çalışacaksınız ama üst vücut daha çok iş yapacak."

YAPILIŞI: Ağırlık yüklü barın arkasında, kaldırma platformunda (ya da yerde) ayakta durun; ayaklar kalça-omuz genişliğinde açık, kavalkemikleri de bara yaslı olsun. Kalça ve dizlerden bükülüp barı omuz mesafesinde kavrayın. Popo

aşağıda, göğüs dışarıda, sırt düz ve merkez sıkı şekilde başlayın. Topuklara yüklenerek güç alın, dizleri ve kalçaları düzleştirin ve barı vücut boyunca dimdik yukarı çekin. Bar beli geçince (dirsekler bükülü, omuzlar silkinir ve baş ayak parmaklarınızın üstünde iken) kalçaları ve dizleri çabucak çeyrek squat pozisyonuna düşürün ve barı clean pozisyonunda yakalayın – eller barın altında, dirsekler yüksekte olsun. Barla birlikte tamamen doğrulun, sonra barı yere bırakın. Başlangıç pozisyonuna dönüp tekrarlayın.

SET X TEKRAR: 3-4 x 4-6

2 HANG CLEAN

NEDEN YAPMALISINIZ: "Sarkma pozisyonundan çekmek, yerden çekerken ortaya çıkan ivmeyi ortadan kaldırır" diyor Jeff. "Bu da kalçalarda patlayıcı güç inşa ederek üst vücuda daha çok iş yaptırır."

YAPILIŞI: Uylukların önünde kol uzunluğunda bir barı tutarak ayakta durun; omuz mesafesinde üstten kavrayıp ayakları kalça-omuz genişliğinde açın. Çeyrek squat'a alçalın, ardından hemen barı vücudunuz boyunca yukarı çekip kalçaları, dizleri ve ayak bileklerini tam düzleştirin. Power clean'de olduğu gibi barın altına geçin, clean pozisyonunda yakalayın ve dimdik doğrulun. Barı başlangıç pozisyonuna bırakın ve tekrar edin.

SET X TEKRAR: 3 x 6-8

Çekim Yeri ***MusclePharm Gym, Burbank, CA***

3

ONE-ARM DUMBBELL CLEAN

NEDEN YAPMALISINIZ: "Bu hareket merkez antrenmanını çeşitlendirmeye birebirdir çünkü yük taşımayan tarafınız dengede kalmak zorunda kalır" diyor Jeff.

YAPILIŞI: Ayaklar kalça-omuz genişliğinde açık ayakta durup ayak aranıza bir dambıl alın. Diz ve kalçalardan eğilip tek elle ağırlığı kavrayın. Kalçalar düşük, sırt düz halde dambılı sertçe yerden çekip vücudunuz boyunca yukarı çekin, beli geçince durun. Kalçaları düşürerek alta geçin ve dambılı clean pozisyonunda yakalayın; eller omuzların hemen üstünde, dirsekler yüksekte olsun. Dimdik doğrulun, ardından dambılı yere bırakın. O kolla tekrarları tamamlayın, sonra diğer kola geçin.

SET X TEKRAR: Kol başına 3 x 4

SQUAT CLEAN

NEDEN YAPMALISINIZ: "Clean'lerin babasıdır" diyor Jeff. "Bacaklardaki kaslar diğer clean'lere nispeten daha çok ağırlık kaldırmanıza izin veriyor. Ağırlıkla dimdik doğrulmak için squat yapmanız gerektiğinden sinir ve endokrin sistemlerinize daha çok yüklenmeniz gerekecek; bu da eşittir daha çok kas ve kuvvet demek."

YAPILIŞI: Power clean duruşu alın; popo düşük, göğüs dışarıda, merkez sıkı. Barı patlayıcı şekilde vücut boyunca dimdik çekin, beli geçtikten sonra altına düşün ve tam squat pozisyonu alın. Uyluklar yere paralel konumdan çıkınca

4

barı clean pozisyonunda yakalayın. Sırtı düz, dirsekleri yüksekte tutarak front squat yapın ve barla doğrulun. Barı yere bırakın, sonra tekrarlayın.

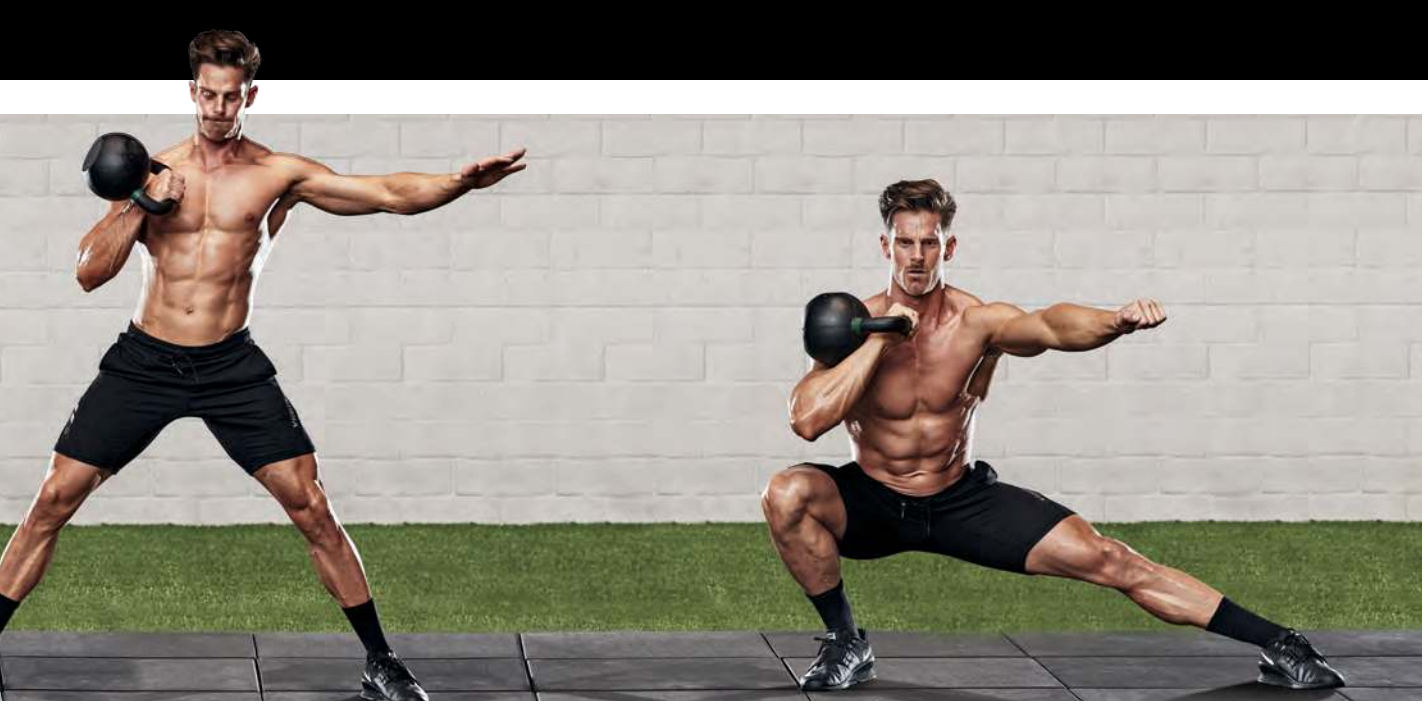
SET X TEKRAR: Kol başına 3 x 6

5

LATERAL LUNGE CLEAN

NEDEN YAPMALISINIZ: "Lateral clean/lunge karması kalça kuvvetini ve dengesini vurgular" diyor Jeff. "DB ve KB clean'in sunduğu artıları toplarken tek seferde birini kullanarak bacaklarda farklı bir uyaran yaratıyorsunuz."

YAPILIŞI: Ayakta durun, elinizde giryayla kolunuzu uyluklarınıza uzatın. Bu noktadan, kalçaları ileri itin ve ağırlığı vücut boyunca yu-



karı çekip omuzlarda clean yapın. Karın kaslarınızı sertçe sıkın. Bu noktadan sonra, aynı taraftaki bacağı ağırlıkla birlikte yana getirip yan lunge pozisyonuna alçalın. Diğer bacağınız tam uzatılmış kalsın. Göğsü hareketin tamamında yukarıda tutun. Şimdi hareketi tersine uygulayıp geri kalkın. Diğer yana geçmeden önce bir bacağın tüm tekrarlarını tamamlayın.

SET X TEKRAR: 3 x 5

6

DOUBLE-KETTLEBELL CLEAN AND PRESS

NEDEN YAPMALISINIZ: "Koordinasyon artısı ve tuhaf cisimleri tutma yeteneğinizle patlayıcılığınızı geliştiriyorsunuz" diyor Jeff. "Yakalama pozisyonu ve basma devinimi omuz ve el bileklerindeki hareket kabiliyetini de arttırıyor."

YAPILIŞI: Diz ve kalçalardan eğilip alçalın, iki elinize birer girya alın. Kalça, ayak bilekleri ve dizlerde tam açılma yaptıktan sonra ağırlıkların altına geçin ve giryalar ön kolların dışına gelecek şekilde clean pozisyonunda yakalayın. Ağırlıklarla kalkın, sonra baş üzerine basın. Giryaları yanlara alçaltın, yere bırakın, sonra tekrar edin.

SET X TEKRAR: 3 x 5 M&F

DOĞRU AKTİVİTEYİ SEÇİN

PROFESYONEL VÜCUT GELİŞTİRİCİLERİNİN şahane fizikleri var, doğru. Ama futbolcuların da. (Ronaldo mesela). MMA dövüşçülerinin de, sörfçülerin de, bisikletçilerin de. Meali: Kaslı vücuda giden çok yol var. CrossFit size göre değil mi? Boksa bayılıyor musunuz? Boks yapın öyleyse. Size şevk veren aktivitelere yönelin. CrossFit Düzey 1 antrenörü ve ABD Powerlifting koçu, "En önemlisi sevdiğiniz bir şeyi yapmaktır" diyor. "Yağ yakmanın, kas yapmanın binlerce yöntemi var. Ancak eğer yaptığınız şey size keyif veriyorsa her gün yapmak istersiniz."

SUPPLEMENTLER.COM OTOMATLARI

Yüzlerce spor salonunda, spor yaparken ihtiyaç duyulan gıdaların tek adresi!

- *Türkiye'nin ilk ve tek sporcu otomatı*
- *Nayax nakitsiz ödeme çözümleri sayesinde kredi kartı ile güvenli alışveriş*
- *60'dan fazla ürün çeşidi*
- *7/24 Kesintisiz hizmet*

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT (348)

SUPPLEMENTLER
.COM

İletişim
Otomat bilgi ve talepleriniz için;
Mail: otomatlar@supplementler.com
Telefon: 444 1 FIT (348)

GRUP DERSİ DENEYİN

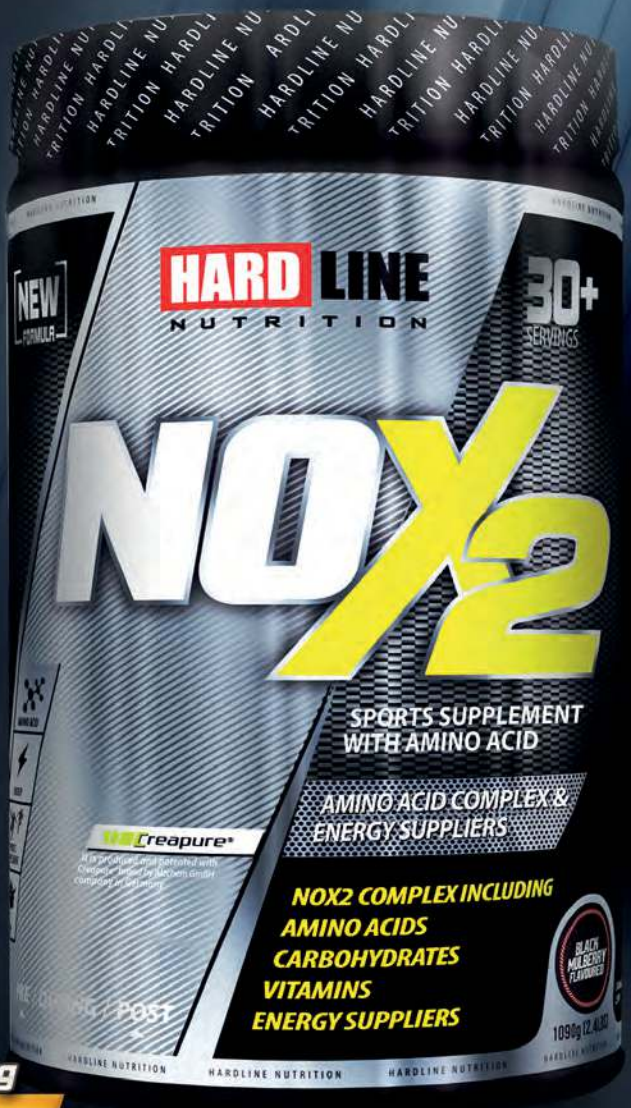
TEK BAŞINA ÇALIŞMAYI YEĞLESENİZ BİLE, yani sadece siz ve kulağınızda müziğiniz, arada grup dersleri deneyin deriz. İster güç yogası, boks idmanı, spinning, hatta Zumba bile olabilir. Seçenek yok! Antrenmanın yapısını etkin tutan bir uzmanla birlikte çalışmak, rutin planlama derdinin olmaması ve takım çalışması atmosferi gibi artıları var. Gold's Gym fitness programları müdürü Brooke Daniels, "Ders arkadaşlarınızla selamlaşmak ve hep beraber aynı antrenmanı yapmak motivasyonu arttırıyor" diyor. Artı, kasları şaşırtarak antrenman sıkıcılığını gidererek antrenmanları atlamanıza da engel oluyor. Arkadaşlıklar da kurabilirsiniz.

NEW FORMULA

Sınırlarını keşfet

1 SERVİS **17.300 mg NOX2 COMPLEX**

- L-Arjinin AKG
- L-Glutamin
- Kreatin Monohidrat
- Beta Alanin
- BCAA 4:1:1
- L-Sitrulin
- Trikreatin Malat
- L-Ornitin HCl
- Taurin
- L-Trozin
- D-Riboz
- Kafein
- İnositol
- Glukoronolakton
- B2 Vitamini
- B3 Vitamini
- B6 Vitamini
- Folik asit
- B12 Vitamini
- Kalsiyum
- Potasyum



1090g

179₺

Kullanım Şekli

1 porsiyon [1 ölçek (60 cc=36g)] büyük bir bardak (300 ml) su ile karıştırılarak antrenmandan 30 dakika önce ve hemen sonra olmak üzere günde 2 defa alınır.

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

ET YOK KAS VAR

> Kaslarınızdan ödün vermeden ya da eti özlemeden spor salonunda tam bir vejetaryen canavara dönüşün.

YAZA ADAM BIBLE /// FOTOĞRAFLAR BRIAN KLUTCH

BUNDAN KISA ZAMAN ÖNCE büyük demirler kaldırıp indirmeye kendini adamış bir adamın yağlı ve özlü bir kaburga etini kenara itip de onun yerine fasulye ve pilavla beraber salatayı tercih ettiğini görsek hippi falan derdik. Ancak modern vücut geliştirmenin şekillenmeye başladığı 1950'lerde birtakım sporcu adam tüm bu önyargılara meydan okuyarak vücutlarını bitkisel protein tüketerek geliştirmeye giriştiler. Şu anda 88 yaşında olan Bill Pearl belki de en meşhur vejetaryen vücut geliştiricidir, gerçi ona lakto-ovo vejetaryen desek daha doğru olur; yani bitkilerin yanı sıra süt ürünleri ve yumurta da yiyor. Bitkisel diyet yaparak içinde dört kez Mr. Universe unvanı da dâhil '50, '60 ve '70li yıllarda bir sürü yarışma kazandı. Çırağı Jim Morris çıtayı biraz daha yükseltti ve vegan oldu; 30 yıl boyunca yarışmalara giren Morris 1985 yılında emekli olana dek Mr. USA ve Mr. Olympia Masters unvanlarını aldı. Arnold Schwarzenegger de daha iyi bir sağlık için Etsiz Pazartesi uygulamasına geçeceğini söylemiş, et üretiminde meydana gele sera gazını azaltma ve hayvanların acımasız şekilde öldürülmelerine karşı durmak için et tüketimini düşürdüğünü duyurmuştu. ABD Gıda ve Tarım Kurumu 2016 tarihli bir raporunda tabağımıza gelen etin gezegendeki en büyük zincir küresel sistemlerden biri olduğunu, tüm bu sürecin yüksek miktarda sera gazı salınımına yol açtığını ve bunun doğal çeşitliliğe aşırı zarar verdiğini, hatta içme suyu

VANİLYALI YEMİŞLİ TOPARLANMA SMOOTHIE'Sİ

1 KİŞİLİK

2 ölçek vanilyalı pirinç proteini tozu
200g mavi yemiş
200ml su

Malzemenin tümünü blendere atıp 30 saniye karıştırın.

MAKROLAR

398	49g	46g	2g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

ANTRENMAN ÖNCESİ GARANTİ SMOOTHIE

1 KİŞİLİK

2 ölçek vanilyalı pirinç proteini tozu
200g mavi yemiş
1 yk Hindistancevizi yağı
200ml su

Malzemenin tümünü blendere atıp 30 saniye karıştırın.

MAKROLAR

464	49g	35g	13g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

Tarif Mike Mahler

kaynaklarını kirlettiğini belirtmişti. Dünyayı kurtarma ve hayvan hakları meselesinin yanı sıra araştırmalar vejetaryen ya da vegan diyetlerinin kolesterolü düşürdüğünü, kalp rahatsızlıkları riskini azalttığını, kan basıncı seviyelerini düzenlediğini, prostat ve kolon kanserini önleyebildiğini söylüyor. Bitkilerle beslenenlerin daha düşük bir vücut kütle endeksi oluyor, ciltleri daha güzel oluyor ve daha uzun yaşayıp daha enerjik oluyorlar. Siz de daha sağlıklı bir hayat sürüp gezegenin kurtarılmasına katkıda bulunmak istiyorsanız, sizin için bir yeşil yaşam rehberi hazırladık.

HAREKETE GEÇİN

Tanınmış vegan kuvvet atleti ve girya ustası Mike Mahler veganlığa 15 yaşında başlamış. "Balık hariç tüm eti kestim ama

KAHVALTI

MISIR UNLU ÇİYALI VEGAN WAFFLE

1 KİŞİLİK

100g mısır unu
30g çiya tohumu
30g yulaf ezmesi
½ tk tuz
1 tk kabartma tozu
100ml elma sosu
250ml kenevir sütü
1 yk Hindistancevizi yağı
1 yk akçaağaç şurubu
1 tk vanilya özütü

1. Mısır ununu orta ateşte bir tavada 5 dakika hafif kavurun, kararmaya başlayınca ateşten alın. Waffle makinesini önden ısıtın.
2. Unu, çiya tohumunu, yulafı, tuzu ve kabartma tozunu bir kapta karıştırın. Ayrı bir kapta elma sosunu, sütü, yağı, şurubu ve özütü karıştırın.
3. Islak ve kuru malzemeyi karıştırıp pürüzsüz bir harç yapın. Waffle makinesine koyun.
4. Dikkatlice makineden alın.

MAKROLAR

430 KALORİ	26g PROTEİN	25g KARBO	29g YAĞ

HANGİ TİP BİTKİ CANAVARISIN?

Bitkisel diyetin bir sürü çeşidi vardır. Bazıları çok katı olup veganlığı seçerken diğerleri daha esnek davranıp biraz et de yerler. En bilinenleri ise şöyle:

➤ **LACTO-OVO**
Et yok ama süt ürünleri ve yumurta var.

➤ **FLEKS - TARYEN YA DA YARI**
Arada biraz et yenir.

➤ **FRÜTARYEN**
Biraz kuruyemiş ve tohumla beraber sadece çiğ meyve.

➤ **PESKO**
Balık, deniz mahsulü, yumurta ve süt ürünleri yenir.

➤ **VEGAN**
Daha çok ahlaki bir duruş olan bu diyette hayvansal hiçbir şey yenmez ya da giyilmez (bal, deri, marşmelov dâhil).

➤ **RAW VEGAN**
Yukarıdakine benzer ama sadece çiğ ve pişmemiş gıdalar yenir.

BAŞARMAK İÇİN GEREKEN GIDALAR

Bitkisel diyete geçseniz de doğal gıdalarla beslenmeniz lazım; eti kesin yeter. Temel sebze ve meyvelerden bol bol yiyin. Bunun yanında baklagiller ve kuruyemiş de yiyin. Tempe (soyadan yapılır) ve seitan (buğdaydan yapılır) gibi tatlara da açık olun.

➤ MEYVE

Tüm meyveler ama özellikle:
■Elma ■ Muz ■Yemiş ■İncir ■Üzüm ■ Karpuz ■Portakal ■Armut ■Erik

➤ BAKLAGİLLER

■Kara fasulye ■Nohut ■Barbunya ■Mercimek ■Maş Fasulyesi ■Benekli Fasulye ■Soya Fasulyesi ■Kuru Fasulye

➤ TAHIL

■Yulaf ■Gevrek ■Esmer Pirinç ■Bulgur ■Karabuğday ■Kavılca ■Darı ■Kinoa ■Tam Tahıllı Ekmek ve Makarna

➤ YAĞ

■Zeytinyağı ■Kolza ■Hindistancevizi ■Keten Tohumu ■Kenevir

ÖĞLE YEMEĞİ

KARA FASULYE SOSLU VEGAN TEMPE KIZARTMA

4 KİŞİLİK

1 yk mısır nişastası
50ml sebze suyu
1 yk kara fasulye sosu
1 tk şeker
50ml yerfıstığı yağı
450g tempe (küp doğrayın)
1 bağ kıvırcık lahana (yapraklarını ikiye bölün)
1 küçük sakız kabak (dilin)
1 kırmızı dolma biber (şerit doğrayın)
100g tatlı bezelye
1 fiske pul biber
Biraz soya sosu
Esmer pilav (tercihen)

1. Nişastayı ve sebze suyunu bir kapta çırpın, ardından fasulye sosunu ve şekeri ilave edip karıştırın.
2. Geniş bir kızartma tavasını yüksek ateşte kızdırın, ardından 3 yk fıstık yağını koyun. Yağ kızınca tempeyi ilave edip birkaç dakika kızartın. Yakmayın. Kâğıt havlu serili bir tabağa alın.
3. Tavayı dikkatlice silin, ateşe geri koyun ve kalan yağı ekleyin. Yağ kızınca tüm sebzeyi ve pul biberi ilave edin. Malzemeyi 3 dakika hızlıca yağda karıştırın. Tempeyi ve sosu ilave edip bir dakika daha karıştırarak pişirin.
4. Soya sosuyla tatlandırıp tercihen pilavla servis edin.

MAKROLAR

486	21g	75g	53g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

➤ KURUYEMİŞ (VE BADEM EZMESİ VE SÜT)
■Çiya Tohumu ■Hintfıstığı ■Keten Tohumu ■Fındık Sütü ■Kenevir Tohumu ■Makadamya Fındığı ■Fıstık Ezmesi ■Antepfıstığı ■Kabak Çekirdeği ■Susam ■Ceviz ■Ay Çekirdeği

➤ TOZ
■Kenevir ■Bezelye ■Yerfıstığı ■Pirinç ■Soya

➤ SEBZE
Çiğ ve pişmiş olarak tüm sebzeler ama özellikle:
■Brokoli ■Pancar ■Brüksel Lahanası ■Karnabahar ■Yeşillik ■Kıvırcık Lahana ■Marul ■Patates ■Kırmızı Dolma Biber ■Ispanak ■Soya Filizi ■Kış Kabağı ■Tatlı Patates ■Domates ■Sakız Kabak

➤ ET ALTERNATİFLERİ
■Tempe ■Tofu -Seitan

yumurta ve süt ürünlerini tüketmeye devam ettim. 18'ime geldiğimde bir adım daha ileri giderek balığı da kestim." Mahler kesimlik hayvanların ömürleri boyunca eziyet çektiklerini öğrendikten sonra 1994 yılında tamamen vegan oldu. Eti bırakmayı düşünen çaylakların bunu kademe kademe yapması gerekiyor. "İlk başlarda neyi nasıl yiyeceğini hesaplamak zor oluyor" diyor Mahler. "Baklagil, kuruyemiş ve tohum yemeye başladıktan sonra her şey rayına oturmaya başladı çünkü bu gıdalarda bol miktarda tam protein, düşük glisemikli karbonhidrat ve seks hormonlarını optimize eden sağlıklı yağlar var" diyen Mahler vejetaryen olmak isteyen atletlerin antrenmanlarını değiştirmek zorunda olmadıklarının da altını çiziyor.

DOĞRU BESLENİN

"Atletlerin beslenmesinin büyük bir kısmı vitamin, mineral ve lif zengini gıdalardan oluşmalı" diyor sporcu beslenmesi uzmanı Marie Spano. Vejetaryen diyeti genelde protein bakımından zayıf olur ve yenebilen proteinli sebzelerin çoğunda kas sentezinde önemli bir işlevi olan lösinden az bulunur. "Etin ve yüksek protein ile aminoasit içeriğinin en iyi alternatifi soya proteini ve kenevir tohumudur çünkü ikisinde de sekiz esansiyel aminoasit vardır" diyor Spano. "Soya fasulyesi, maş fasulyesi ve benzer baklagiller ile bezelye ve mercimek iyi miktarda lösin ihtiva ettiğinden öğünlerinizi eksiksiz tamamlar." Makrolarınızı tutturmak adına %35-40 protein, %25 yağ ve geri kalanı da karbonhidrat oranında beslenin.

MUHTEMEL ZORLUKLAR

"Vejetaryen ve vegan diyetleri genelde kalsiyum, demir, D vitamini, çinko ve özellikle de veganlarda B12 bakımından zayıf olur" diyor Spano. Çinko için rüşeym, yabani pirinç, yerfıstığı, kabak çekirdeği, çamfıstığı, ay çekirdeği, kara fasulye, yeşil ya da kırmızı mercimek, Hintfıstığı ve karışık kuruyemiş yiyin. "Kalsiyum ve D vitamini için takviye edilmiş portakal suyu ya da soya, badem veya pirinçli içecekler gibi süt alternatiflerini deneyin" diyor Spano. Eğer balığı toptan elemek istemiyorsanız ekstra kalsiyumunuzu ve D vitamininizi somon, ton ve uskumru gibi yağlı balıklardan alabilirsiniz. İstiridye yiyerek D vitamini ve çinko seviyelerinizi de yükseltebilirsiniz. Eğer tabağınızda bol miktarda fasulye ve yapraklı yeşillik varsa, iyi miktarda demir alıyorsunuz demektir. Bunu zenginleştirilmiş kahvaltılık gevrekle destekleyebilirsiniz. Veganlar B12 için yemeklik maya tüketebilirler ancak Mahler yeterince B12 aldığından emin olmak için hem B12, hem de D3 vitaminleri, B100, çinko ve magnezyum takviyeleri kullanıyor. Proteini zenginleştirilmiş gıdalar ve tozlar da yönelebileceğiniz alternatiflerdendir; soya, kenevir, pirinç ya da bezelye proteini düşünebilirsiniz. Çoğu protein takviyesinin tadı da iyidir.

YEŞİL SÖZ

Veganlığa karar verdiyseniz bu geçişi kolay yapmanızı sağlayacak çok şey var. Enerjiniz artar, geçmek bilmeyen incinmeler geçer, hatta arkadaşlarınız size hippi bile der. Her ne olursa olsun daha çok sebze ve meyve yemenin kimseye bir zararı dokunmaz, vücut geliştiricilere bile! M&F

AKŞAM YEMEĞİ

KARA FASULYELİ KİNOALI SEBZE BURGER

4 KİŞİLİK

200g kinoa
2 tk Hindistancevizi yağı, biraz da tava için
3 diş kıyılmış sarımsak
½ tk deniz tuzu
1 kutu konserve kara fasulye (sudan geçirip süzün)
2 yk doğal badem ezmesi
2 yk domates salçası
1 iri yumurta ya da yumurta alternatifi
100g mısır
15g doğranmış kişniş yaprağı
1 tk arnavutbiberi
1 tk zerdeçal
½ tk karabiber
2 tk kimyon
4 yk kabak çekirdeği
100g yulaf ezmesi
30g yulaf unu

1. Kinoayı 250ml su ile bir tencerede haşlayın. Ateşi kısıp suyunu tamamen çekene kadar 10-15 dakika pişirin. Ateşten alın.
2. Hindistancevizi yağını orta ateşte bir tavada kızdırın. Sarımsağı ve ¼ tk deniz tuzunu ekleyin; 2-3 dakika soteleyin. Büyük bir kaba alın.
3. Kara fasulyeyi ve badem ezmesini sarımsaklı kaba ilave edin; ezip hamur yapın.
4. Salçayı, yumurtayı, mısırı, kişnişi, arnavutbiberini, zerdeçalı, karabiberi, kimyonu, kabak çekirdeğini ve ¼ tk deniz tuzunu ilave edin. Kinoayı, yulafı ve unu ilave edin. İyice karıştırın.
5. Harçtan 4 köfte yapın ve tavaya koyun. Plastik streçle sarıp buzdolabında 4 saat bekletin.
6. Fırını 200 derecede önden ısıtın. Fırın tepsisini Hindistancevizi yağıyla yağlayıp köfteleri yerleştirin. Köfteler altın rengi alıp kıtırlaşana kadar 10-12 dakika fırında pişirin. Ters çevirip bir 10 dakika daha pişirin.

MAKROLAR

286 KALORİ	8g PROTEİN	41g KARBO	11g YAĞ

FOOD STYLING BY SUZANNE LENZER

USTASINDAN MAN

> En kusursuz ve lezzetli mangalı (veganlar için bile) yapmayı siz de ö renin.

YAZAN DEVIN ALEXANDER
/// FOTOĞRAFLAR CLAIRE BENOIST

GAL

MISIR: 4 YOL

- Tereyağı sürüp taze misket limonu sıkın. Sonra üstüne biraz acı biber ve arnavutbiberi serpiştirin.
- Peynirsi bir tat için üstüne parmıcan ve sarımsak tozu serpin veya sarımsaklı ekmek çeşnisi kullanın.
- Fesleğen ya da kişniş pestosu sürün. Öncesinde yağını süzmeyi unutmayın.
- Ekstra lezzet ve protein için mısırları yağsız, nitratsız hindi jambona sarın.

Mangalda lezzetli mısır pişirmek için önce koçanını ve püskülü çıkartın, sonra koçanları 20 dakika soğuk suda bekletin. (Böylece pişerken nemini koruyacaktır.) Koçanları zeytinyağıyla yağlayın ve orta ateşte ızgara edin. 5 dakikada bir çevirerek 10-15 dakika pişirin. Taneler yumuşayıp altın rengi aldıktan sonra yiyin.

HER SEFERİNDE MÜKEMMEL

Bifteğiniz bir daha ne yansın ne az pişsin.

Etin piştiğini anlamanın iki yolu vardır. İlki sıcaklık testidir ki özellikle büyük rostolar için uygundur. Çünkü bifteğe termometre soktuğunuzda suyu kaçar ve kurur. Dokunarak anlama ise çoğu şefin tercih ettiği yöntemdir.

ÇİĞ Elinizi rahat bırakıp avcu yukarı döndürün. Başparmağınızın altındaki etli kısma diğer elinizin işaretparmağıyla basın. Çiğ etin dokunuşu buna benzer.

AZ PİŞMİŞ Rahat bıraktığınız elinin işaretparmağıyla başparmağını birbirine değdirin. Avcunuzun etli kısmı biraz gerilecektir. Bu kısma diğer elinizin işaretparmağıyla dokunun; az pişmiş etin dokunuşu böyle olur.

ORTA-AZ PİŞMİŞ Touch Başparmağınızla ortaparmağınızı değdirin. Orta-az pişmişin dokunuşu böyledir. Başparmağınızla diğer parmaklarınıza dokunarak etin nasıl olacağını anlayabilirsiniz. Başparmak serçeparmağa değdiğinde, hissettiğiniz iyi pişmiş etin dokusudur.

BONFİLEYİ SEÇİN – EN LEZZETLİ "EN YAĞLI" ETTİR.

BEŞ DAKİKADA LEZZETİ ARTTIRIN

Daha sulu bir biftek için etinizi mangaldan aldıktan sonra "sarmalayın." Bifteği kesme tahtasına ya da tabağa alın ve üstünü alüminyum folyoyla örtün; asla sıkıca sarmadan beş dakika böyle dinlendirin. Böylece içindeki su bifteğe daha çok yayılacak ve ilk diliminizden sonra etiniz kurumayacaktır.

FINISH FIRST.®

HEDEFLERİNİ BELİRLE SINIRLARINI ZORLA

Hiçbir zaman kolayla yetinme.
Hep daha fazlasını iste.

Team BSN Athlete
Ryan Hughes
IFBB MEN'S PHYSIQUE COMPETITOR

Kas Gelişimine Yardımcı

Toparlanmaya Yardımcı

Günün her saatinde kullanım

EN YAĞSIZ ETLER

Yağlanmadan mangal keyfi çıkarmak için seçiminizi doğru yapın.

LONDON BROIL
İncecik olan bu eti Pazar günü yaparsanız tüm hafta şarküteri ürünü gibi yiyebilirsiniz. İnce ve yedirerek dilimleyin.
165 kalori, 36g protein, 5g yağ

BONFİLE
Yağsız etlerin en yağlısı olan bonfile doğru piştiğinde lokum gibi olur.
240 kalori, 30g protein, 12g yağ

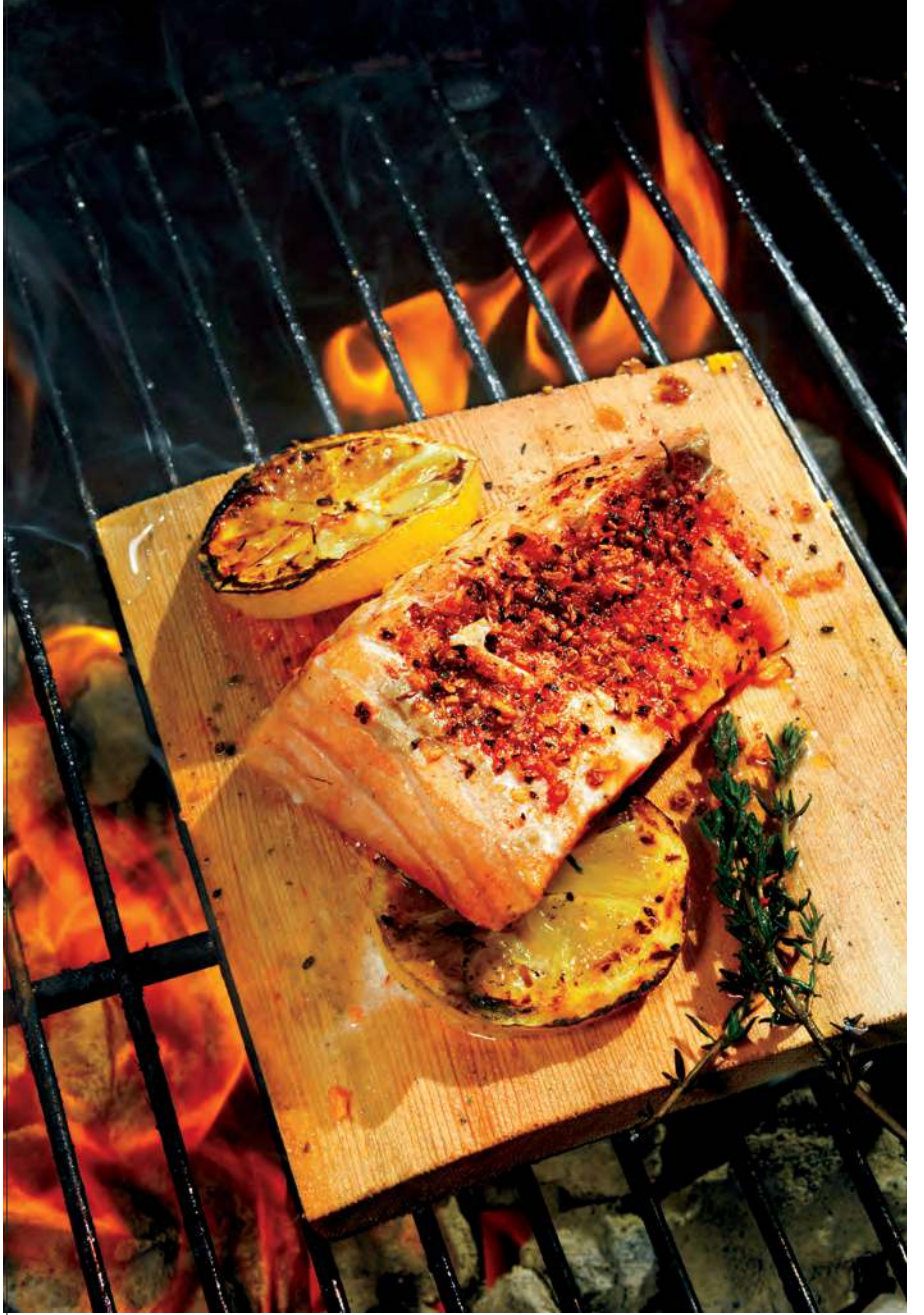
TAVUK GÖĞSÜ
Zeytinyağına bulayın (yarım kilosuna 1,5 tk), tuz ve karabiberle tatlandırdıktan sonra ızgara edin.
187 kalori, 40g protein, 2g yağ

%90 YAĞSIZ DANA KIYMA
Tuzlayın, mühürleyin ama ezmeyin! (Ezerseniz suyu kaçar ve kurur.)
195 kalori, 33g protein, 7g yağ

SIĞIR FİLETO
Çabuk pişen bu et yeni ve deneysel tatlara açıktır.
185 kalori, 36g protein, 4g yağ

HİNDİ PİRZOLA
Use the cutlets for a last-minute, no-need-to-marinate dinner, or cube tenders for kebabs.
180 kalori, 42g protein, <1g fat

BESİN BİLGİLERİ 170G İÇİNDİR



AHŞAP AROMASI

En yeni mangal trendinden haberdar olun.

Hiç meskit ya da sedir somon yediniz mi? Yemediyseniz çok şey kaçırıyorsunuz. Somonu (ya da diğer proteinleri) tahta üstünde pişirerek çok daha lezzetli bir hale getirebilirsiniz. Bir tane satın alın, suya yatırın (zira yangın çıkarabilirsiniz) ve sevdiğiniz etle mangala atın. Mangal tahtaları farklı ağaçlardan yapılabilir (en yaygını sedirdir) ve ete farklı bir aroma katar. Tahtayı orta ateşte yanan mangalın üstüne koyun); barbekü kullanıyorsanız üstünü kapatın. Somon filetoları sızma zeytinyağıyla yağlayın, sonra tuz ve karabiberle tatlandırın. Tahtanın eti koymaya hazır olduğunu tütmeye başladığında anlarsınız. Tahta çatlayabilir ya da kavrulabilir; böyle durumlarda ters çevirip kullanmaya devam edin. Filetoları tahtaya koyun ve her bir yanını 4-5 dakika pişirin.

SUPPLEMENTLER

NUTRITION COMPANY

23G PROTEİN

4,1G GLUTAMİN ÖNCÜLERİ

VOLAC HAM MADDE

5,2G BCAA

#NothingToHide

KUŞKONMAZ UÇLARI ÇABUK PİŞER. İLK PİŞİRİŞİNİZDE BAŞINDAN AYRILMAYIN.

SEBZE IZGARA

Yağsız proteinlerinizin yanında lezzetine lezzet katılmış sebzeler ekleyin. En sevdiklerimizi aşağıda sıraladık: Yarım kilosuna 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin, tuz ve karabiberle tatlandırıp pişirin.

DOLMA BİBER Biberi dört yanından kesin ve bir iki dakika pişirin.

SAKIZ KABAK VEYA PATLICAN Uzun şeritlere doğrayın, direkt mangala koyuyorsanız ya da şişliyorsanız biraz kalın kesin.

KUŞKONMAZ Kalınlığına göre pişme süresi değişir. İnce olanları 2 dakikada pişer. Kalınları sekiz dakika kadar sürer.

TATLI PATATES Kabuğuyla ya da kabuksuz pişirin. (Soymuyorsanız iyice ovun.) İncecik dilimlere doprayın. Patatesin boyutuna göre pişme süresi değişir.

DİKKATLİ KARARTIN

Kararmış burger konusunda ufak bir sır verelim: Hayvansal protein açık alevde piştiğinde karın ve kolorektal kanserle ilintili olan heterokilik amin (HCA) üretebiliyor. Riski nasıl minimize edeceğinizi öğrenin.

- Eti direkt ateşten uzak tutun ve sık sık çevirin
- Yüksek ısıya maruz bırakmamak için eti mikrodalgada ya da fırında birkaç dakika önden pişirin.
- Yiyecek ve ateş arasında bariyer kurmak için marine edin ya da ovun.
- Yemeden önce fazla suyunu süzün; HCA içerir.
- Aşırı kararmış kısımları kesip atın.
- Zararlı kimyasalların birikmesini önlemek için mangalı ya da barbeküyü her kullandıktan sonra temizleyin.

LEZİZ GARNİTÜR

Pişirdiğiniz etlerin yanına lezzetli garnitürler hazırlayarak veganların kalbini çalın.

MANGALDA BİBER

2 KİŞİLİK

1 tk kavrulmuş susam yağı
½ yk az sodyumlu soya soyu
2 dolma biber
Karışık baharatlar

1. Barbeküyü ısıtın.
2. Susam yağını ve soya sosunu bir kapta karıştırın.
3. Biberlerin kenarlarını kesin, her biberden dörder parça elde edin. Soya soslu karışıma bulayın, üstüne baharat serpiştirin.
4. Arada çevirerek her bir yanını 3 dakika pişirin.

MAKROLAR

73	2g	10g	3g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

KARNABAHAR TANDIR

2 KİŞİLİK

10 karnabahar (230g kadar)
1 tk zeytinyağı
1 yk kırmızı köri macunu

1. Barbeküyü ısıtın.
2. Karnabaharın yapraklarını kesin. Sapı aşağı gelecek şekilde kesme tahtasına koyun. Karnabaharı diklemesine biftek gibi doğrayın. Kalan sapları tamamen temizleyin. Karnabaharları yağ ve köriye bulayın.
3. Her bir yanını 3-4 dakika pişirin.

MAKROLAR

50	2g	6g	2g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

PESTOLU KABAK VE DOMATES ŞİŞ

2 KİŞİLİK

10g taze fesleğen
1 diş sarımsak
1/8 tk deniz tuzu
½ yk balsamik sirke
½ yk zeytinyağı
2 sakız kabak (küçük ve yuvarlak parçalara doğrayın)
14 kiraz domates
2 metal ya da ahşap şiş

1. Barbeküyü ısıtın.
2. Fesleğeni, sarımsağı ve tuzu rondoya atıp iyice parçalayın. Sirkeyi ekleyip biraz daha çalıştırın. Zeytinyağını da ekleyip karıştırın.
3. Kabağı ve domatesi fesleğenli karışımla bir kapta karıştırın. Kabakları ve domateslere sırayla şişe geçirin.
4. Ateşi kısın. Şişleri yan yana koyun. 5-6 dakika pişirin.

MAKROLAR

265	7g
KALORİ	PROTEİN
34	**13g**
KARBO	YAĞ

Yorulduğunda Değil İstediğinde Bırak

L-Glutamin, Taurin, Arjinin AKG, Whey hidrolizat ile zenginleştirilmiş formül

BCAA Matrix; 4:1:1 oranında L-Lösin, L-Valin ve L-İzolösin içeriği ile birlikte L-Glutamin, Taurin, Arjinin AKG, Whey Hidrolizat ve B6 vitamininden oluşan çok özel bir formüldür. Yoğun antrenman dönemlerinde vücudunuzun protein dengesini korumaya yardımcı olurken, ihtiyacınız olan amino asitleri serbest formda sağlar. Lezzetli içime sahip olan BCAA Matrix; ilave şeker, yağ, karbonhidrat ve aspartam içermez.

149₺

NEW FORMULA

Kullanım Şekli

Antrenmandan 30 dakika önce 1 porsiyon* ve antrenmandan hemen sonra 1 porsiyonu 300 ml su ile karıştırarak günde 2 kere kullanınız.

**1 porsiyon (1 ölçek) = 40cc (21g)*

BJK 1903 | 1967

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

ÖNCE GÜVENLİK

Ahşap şiş kullanıyorsanız ateşe koymadan önce en az yarım saat suya yatırın. Yoksa yanarlar. M&F

DÜNYA'NIN

EN

BÜYÜĞÜ

TÜRKİYE'DE

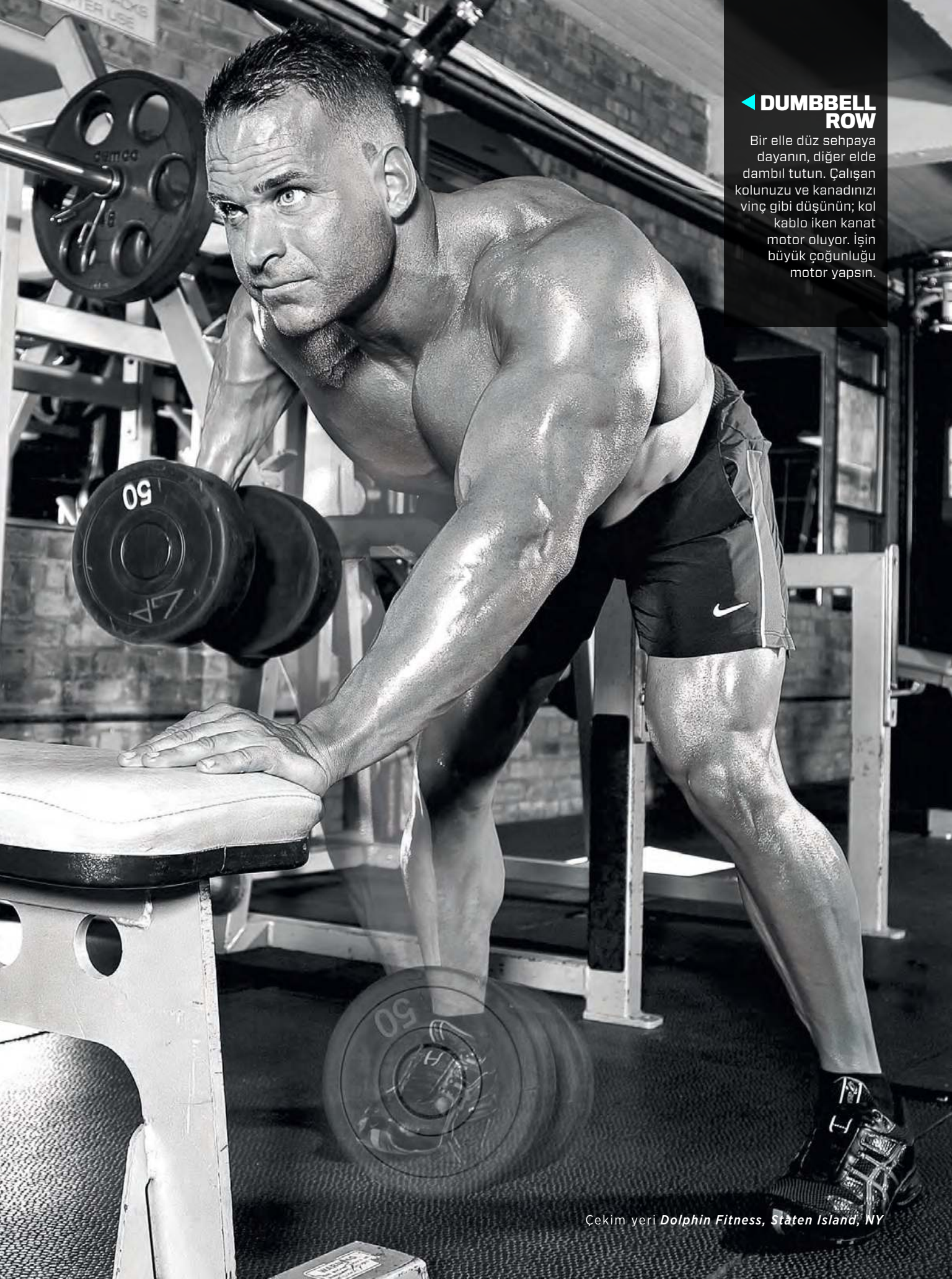
METRO CITY
LEVENT

www.goldsgym.com.tr
info@goldsgym.com.tr

DEV SET DEV KÜTLE

> Kas boyutunu büyütmek için eski usul tekniklerin kullanıldığı bu sekiz haftalık programı deneyin.

YAZAN KEVIN LILLY ///
FOTOĞRAFLAR KAREEM BLACK



DUMBBELL ROW

Bir elle düz sehpaya dayanın, diğer elde dambıl tutun. Çalışan kolunuzu ve kanadınızı vinç gibi düşünün; kol kablo iken kanat motor oluyor. İşin büyük çoğunluğu motor yapsın.

Çekim yeri ***Dolphin Fitness, Staten Island, NY***

JOE WEIDER "DEV SET" ADINI BULDUĞUNDA eminiz kendiyle müthiş gurur duymuştur. Weider böyle afili sözcükleri severdi; üstelik çelimsiz genç bir delikanlıyı tam büyümüş yetişkin bir adama dönüştüren teknik için dev setten daha iyi bir isim olamazdı. Weider da dev set kavramının gayet mantıklı olduğunu düşünüyordu: Tek bir kas grubuna ardışık olarak dört ya da daha fazla hareketle saldır, bu bölgeye giden kas akışını arttır ve yeni kas kazanımı sağla. Bu pratiği belgelendirip Weider Prensipleri arasına almayı da ihmal etmeyen Weider kendi de bu tekniği defalarca kullandı ve diğer vücut geliştiricilerin de yapması konusunda önayak oldu. Sonuç ciddi oradan boyut kazanımı oldu. Son 50 yıl da bu tekniği herkes deniyor.

Bu yazıda dev sete yeni bir imaj veriyoruz ama hedef aynı kalıyor: daha çok kas. Buradaki sekiz haftalık program size sadece boyut kazandırmıyor, aynı zamanda yağ yakımını hızlandırıyor ve kalp-damar sisteminize iyi geliyor. Dev set ilk çıktığı zaman olduğu kadar etkili, unutmayın. Hâlâ yaz aylarındayken ve plajlar tıklım tıklımken, antrenmanın yoğunluğunu arttırmanın tam vaktidir. Beslenmenize de ince bir ayar yapmanız gerekebilir. Programın önceliği hipertrofi olup haftada üç gün yapılıyor. Antrenman programı aslında basit bir denkleme dayanıyor: yüksek hacim + az dinlenme = boyut. Spor yapan herkesin sıkça karşılaştığı problemlerden biri de inatçı kas büyümesidir. Ancak bu program kasa "ya büyü ya yok ol" emri veren cinsten. Eski usul hacim yaklaşımını alıp en güncel bilimsel çalışmalarla birleştirip sekiz haftalık ideal hipertrofi reçetesi gibi işliyor. Dev set, her birinde dörder hareketle tüm büyük kas gruplarına uyuyor (göğüs, sırt, omuz, quad). (Biceps, triceps, baldır gibi küçük kaslarda dev set yapmak abartıdır.)

Her dev setteki dört hareket sırası şöyle ilerliyor: güç hareketi, kuvvet hareketi, denge hareketi ve boyut/biçim hareketi. Böylesi bir hareket sırası kas liflerinde yeni mikro yırtıklar meydana getirdikten sonra doğru toparlanma ve beslenme ile daha büyük kaslara dönüşüyor. Her dev setteki hareket ilerleyişi eklem hareketlerine göre de belirleniyor. 2. Antrenmandaki göğüs dev setini alalım mesela. Plio şınav ile üç büyük eklem (el bileği, dirsek ve omuz) büyük bir hareket aralığından geçiyor. Incline press'te ise iki eklem devrede: dirsek ve omuz. Flye hareketlerinde tam hareket aralığından geçen tek eklem omuz oluyor. Son olarak, izometrik plankta sadece kas kasılması var. Şimdi güç hareketlerine odaklanalım. Güç üretimi için çok enerji gerektiği için bu hareketleri setin başında yapmak %100 eforun verilmesini garantiler. Sırt dev setlerindeki güç hareketleri hang clean ve power shrug oluyor. Bunlar tam sırt hareketi gibi görünmeyebilir ama ikisi de sırttaki büyük kasları çalıştıran çekme-odaklı hareketlerdir. Güç hareketleri aynı zamanda metabolizmayı fitilleyerek yağ yakımını da hızlandırıyor. Hatta hacim odaklı bu program üstün bir metabolik etki yaratıyor. Atletikliği arttırıp kalp-damar kapasitesini genişletiyor. Bu ve bunun gibi programları ben de hem hipertrofi içi hem de sezon dışındaki atletler için uyguladım. Metabolizmanızı hızlandırmak ve de boyutunuzu arttırmak için dev bir sayfa açın.

DEV SET ANTRENMAN PROGRAMI KURALLARI

1 **HAFTALIK ÜÇ ANTRENMANI** istediğiniz günlerde yapın. Antrenman aralarında bir gün mola vermeniz tavsiye edilir. Mesela: Pazartesi, Çarşamba, Cuma.

2 PTüm antrenmanlarda **15 DAKİKA STAIR-STEPPER YA DA EĞİMLİ KOŞU BANDINDA ISINMA** yapın.

3 Antrenman seansı 75-90 dakika sürsün. SET **ARALARINDA TOPARLANMAK İÇİN DİNLENME VAKTİNİ İYİ KULLANIN.** Tüm setlerin %100 enerjiyle yapılması önemli.

4 Fazla yağlanmaktan korkuyorsanız, dinlenme günlerinde **30-40 DAKİKA DÜŞÜK YOĞUNLUKLU KARDİYO** yapın.

SNAP FITNESS·24-7

/ snapfitnessturkey
/ snapfitnessturkey

0850 303 77 87

Meşrutiyet Mah. Şehit İsmet Armağan Sk.
No:4/1-2-2 34381 Şişli/İstanbul
www.snapfitness.com/tr
nisantasi@snapfitness.com.tr

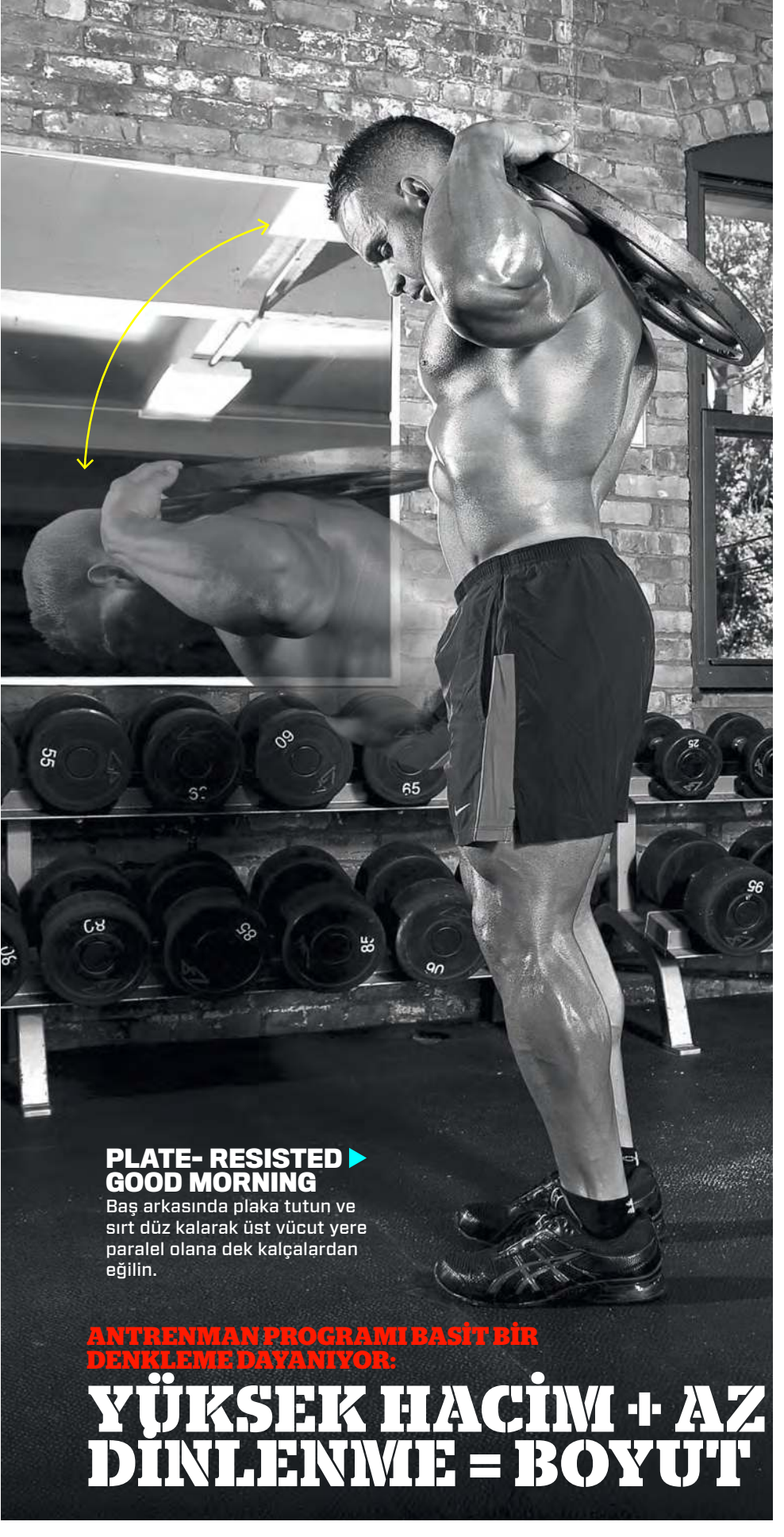


PLATE- RESISTED GOOD MORNING
Baş arkasında plaka tutun ve sırt düz kalarak üst vücut yere paralel olana dek kalçalardan eğilin.

ANTRENMAN PROGRAMI BASİT BİR DENKLEME DAYANIYOR:

YÜKSEK HACİM + AZ DİNLENME = BOYUT

ANTRENMAN 1:

SIRT, BICEPS, KALF, ABS

DEV SET 1

SIRT

HAREKET	TEKRAR
HANG CLEAN	6
WIDE-GRIP PULLUP (GEREKİRSE DESTEKLİ)	10–12
DUMBBELL PULLOVER	10
DUMBBELL STIFF-LEG DEADLIFT/SHRUG COMBO	8

DEV SET 2

SIRT

HAREKET	TEKRAR
POWER SHRUG	10
SEATED CABLE ROW	10
DUMBBELL ROW	10
PLATE-RESISTED GOOD MORNING	10

DÖNGÜ 1

BICEPS/KALF/ABS

HAREKET	TEKRAR
CABLE CURL	10
STANDING SINGLE-LEG CALF RAISE	10
WEIGHTED OBLIQUE CRUNCH	10

DÖNGÜ 2

BICEPS/KALF/ABS

HAREKET	TEKRAR
HAMMER CURL	8
SMITH MACHINE CALF RAISE	12
HANGING LEG RAISE	15–20

■ *Döngü aralarında iki dakika dinlenerek 3 döngü tamamlayın.*
■ *Döngülerdeki egzersizler arasında 15 saniye dinlenin.*

SWEDISH SPORTS CLUB

REFORMER PİLATES
STUDIO & SPINNING
SPA & SAUNA
FİTNESS
HAVUZ
TENİS

YALI MAHALLESİ, TOPSELVİ CADDESİ NO 68
KARTAL/İSTANBUL 0216 353 49 49
WWW.CLUBSWEDISH.COM

ANTRENMAN 2:
GÖĞÜS, OMUZ, TRICEPS

▲ FLAT BENCH DUMBBELL FLYE
Kolların geniş bir yay halinde hareket etmesine izin veren ağırlık seçin. Her tekrarda göğüslerde iyi bir esneme hissetmek hile yapmanıza zorlayacak yüksek ağırlık kullanmaktan iyidir.

DEV SET 1

GÖĞÜS

HAREKET	TEKRAR
PLYO PUSHUP	10
INCLINE DUMBBELL PRESS	10
FLAT BENCH DUMBBELL FLYE	10
ISOMETRIC PLANK HOLD	30–60 SN.

■ *Dev set aralarında iki dakika dinlenerek 3 dev set tamamlayın.*
■ *Dev setlerdeki egzersizler arasında 30 saniye dinlenin.*

DEV SET 2

OMUZ

HAREKET	TEKRAR
PUSH PRESS	8
SEATED HALF ARNOLD PRESS	10
STANDING DUMBBELL LATERAL RAISE*	8
BENTOVER REAR-DELT PLATE RAISE	10

■ *Dev set aralarında üç dakika dinlenerek 4 dev set tamamlayın.*
■ *Dev setlerdeki egzersizler arasında 15 saniye dinlenin.*
■ *Her tekrarın tepe noktasında "1001" sayın.*

DEV SET 3

TRICEPS

HAREKET	SET	TEKRAR	MOLA
DEAD-STOP TRICEPS EXTENSION	3	15*	2 DK.
MED BALL PUSHUP	3	FAILURE	1 DK.

**Her beşinci tekrarda alt noktada 20 saniye bekleyin.*

ANTRENMAN 3:
BACAKLAR, KALF, KARIN

DEV SET 1

BACAKLAR

HAREKET	TEKRAR
DUMBBELL JUMP SPLIT SQUAT	8
DEADLIFT	8
LEG EXTENSION	15*
BODY-WEIGHT JUMP SPLIT SQUAT	6

DEV SET 2

BACAK

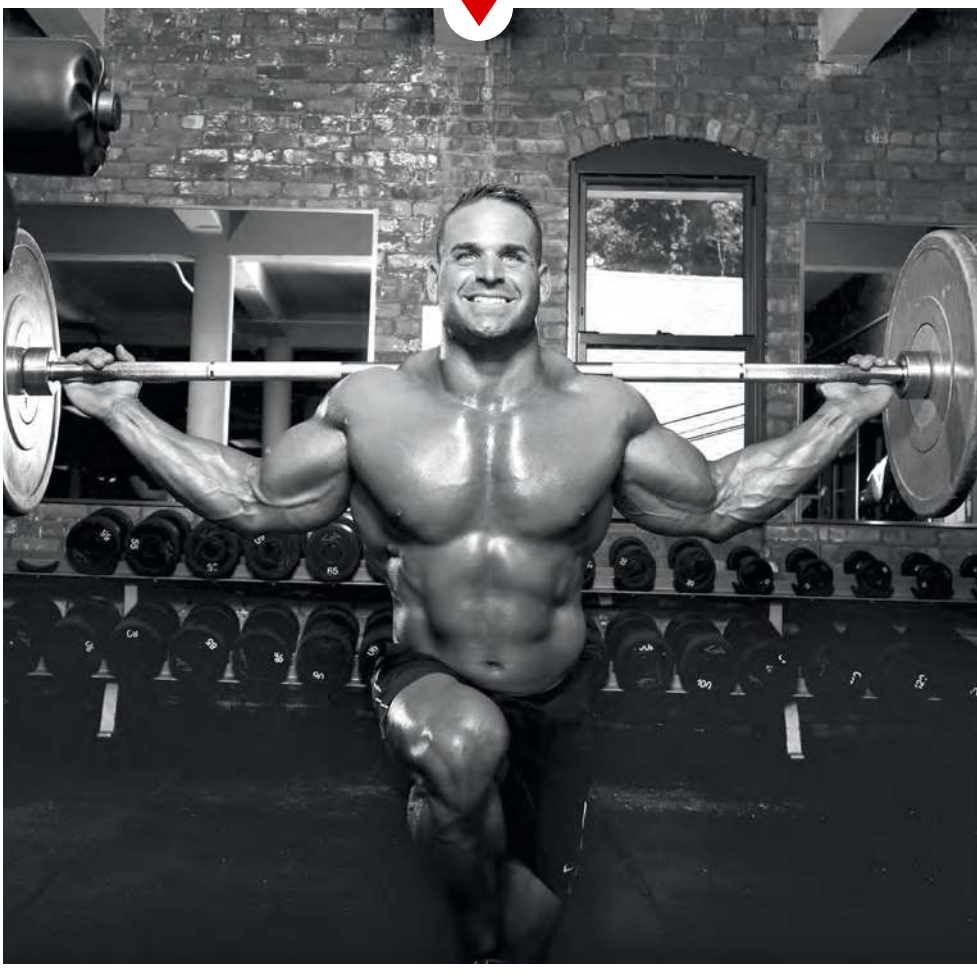
HAREKET	TEKRAR
DUMBBELL JUMP SQUAT	10
LEG PRESS (NARROW STANCE)	10
CROSSOVER LUNGE	8
LEG EXTENSION	10

DEV SET 3

KALF/ABS

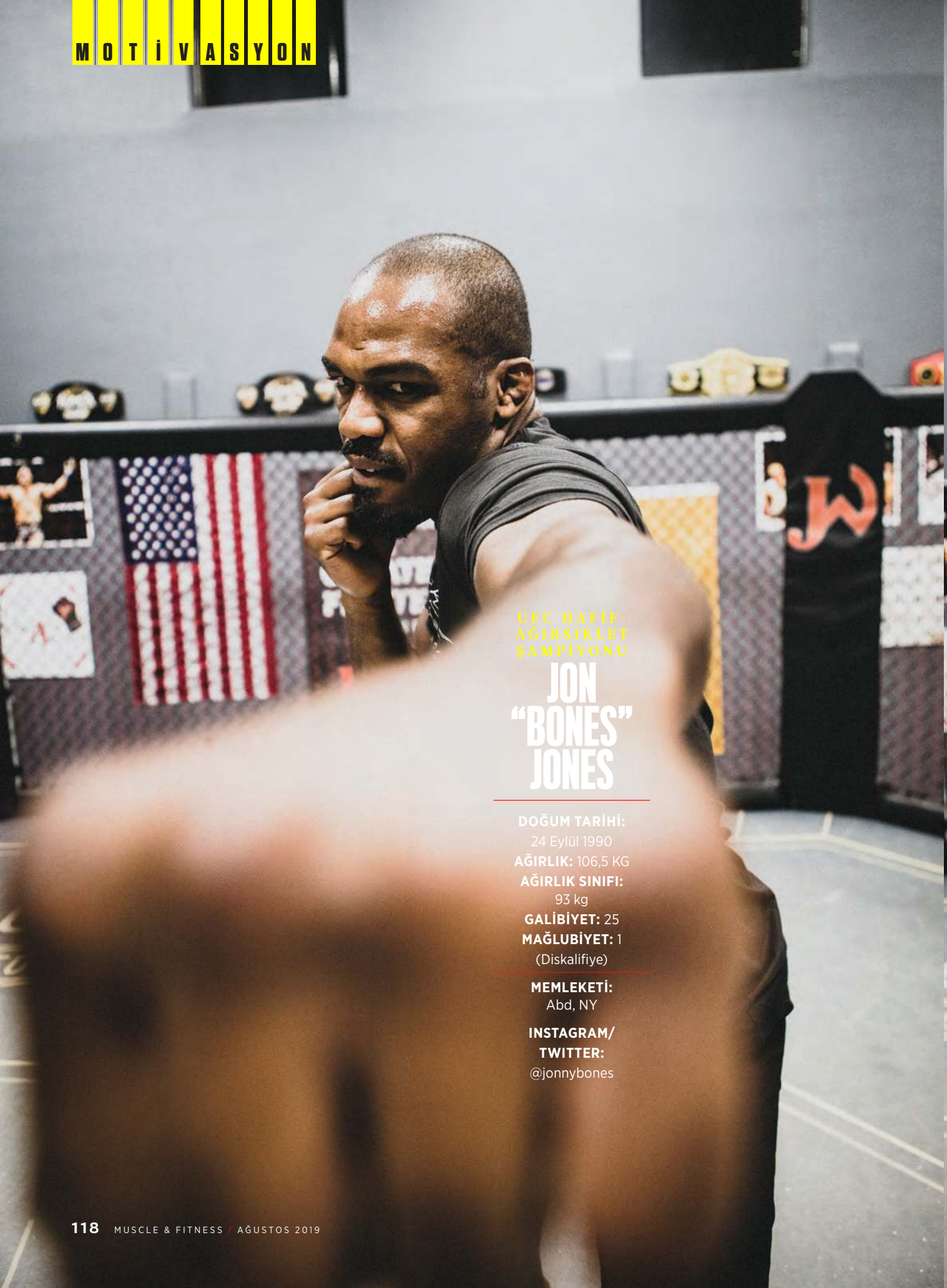
HAREKET	SET	TEKRAR	MOLA
DECLINE SITUP	3	20	-
SUPERSET + SEATED CALF RAISE	3	20	1 DK.

■ *Dev set aralarında üç dakika dinlenerek 4 dev set tamamlayın.*
■ *Dev setlerdeki egzersizler arasında 30 saniye dinlenin.*
■ *15 tekrardan sonra, başladığınız ağırlığın %50'siyle 15 tekrarlı 1 drop set yapın.*



CROSSOVER LUNGE ▶

Her adımda öndeki ayağınızın vücudunuzun ortasında çaprazlama durması lazım. Dengede kalmak için çabalayacağınızdan bacaklar normal walking lunge çalışmasından çok daha fazla çalışacaktır. M&F



UFC HAFİF-AĞIRSIKLET ŞAMPİYONU

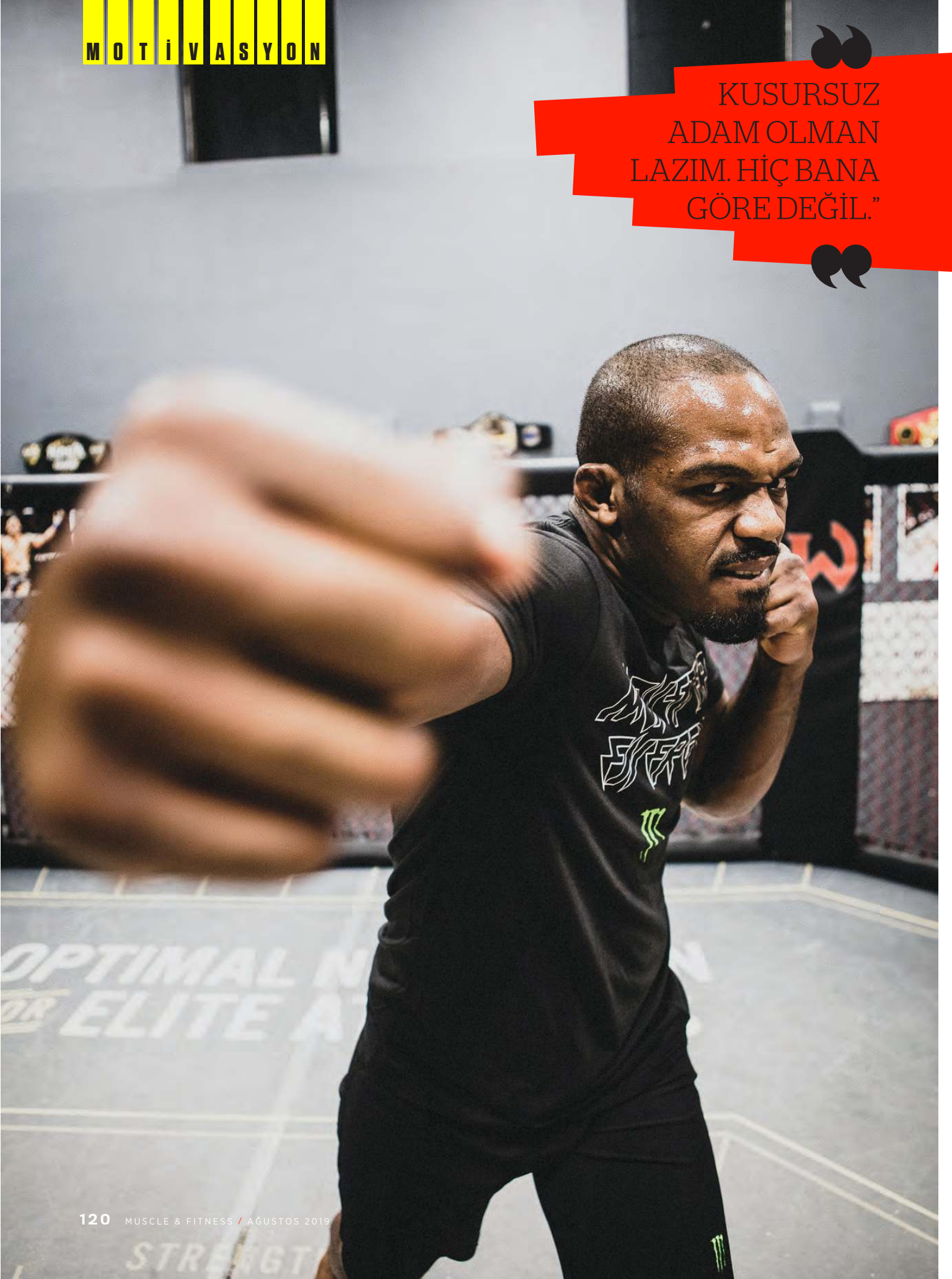
JON "BONES" JONES

DOĞUM TARİHİ: 24 Eylül 1990
AĞIRLIK: 106,5 KG
AĞIRLIK SINIFI: 93 kg
GALİBİYET: 25
MAĞLUBİYET: 1 (Diskalifiye)

MEMLEKETİ: Abd, NY

INSTAGRAM/ TWITTER: @jonnybones

VITARGO®
THE BEST
SPORTS
CARBOHYDRATE
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
ELECTROLYTE
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
POST
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
CARBOLOADER
• Üst seviyede Glikojen depoları dolumu Toparlanma sürecinin kısalmasına ve Performans artışına yardımcıdır.
• Yüksek hızda emilim süreci.
• 11 Dk.'da metabolize olabilme özelliği. *
• Elektrolit takviyesi
(Sodyum, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum)
(Vitargo Electrolyte
* 1999 yılında Aulin, Söderlund ve Hultman'ın yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre.
Türkiye Tek Distribütörü : ATELSAN ENDÜSTRİ
Orijinal Vitargo® sadece SWECARB AB tarafından, İsveç'te üretilmektedir.
www.vitargo.com.tr
NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - RE



> KUSURSUZ ADAM OLMAN LAZIM. HİÇ BANA GÖRE DEĞİL.”

OPTIMUM NUTRITION

KAS GELİŞİMİNİ VE ONARIMINI DESTEKLEYEREK HEDEFLERİNE ULAŞMAK!

20g YÜKSEK PROTEİN | **0.9g** DÜŞÜK ŞEKER | **1.4g** AZ YAĞ

İLK KEZ **SUPPLEMENTLER'**DE

SUPPLEMENTLER .COM

MERAK ETTİKLERİNİZE UZMANINDAN CEVAPLAR

SOR

KAS, KOŞU, KIRMIZI

Uzmanlardan toplanan tüyolarla çok daha iyi görünün ve asla pes etmeyin.

S ABD Deniz komandolarının (SEAL) en fit asker birimi olduğunu duymuşumdur hep. Bu doğru mu ve eğer doğruysa, tipik bir deniz komandosu antrenmanı nasıl olur?

C Fit ile ne demek istediğinize bağlı. Orduda taktik atletlerinin her şeyde iyi olmaları lazım, sadece herhangi bir şeyde değil. Diğer üst düzey askerler gibi deniz komandoları da sert ve güçlü askerlerdir ve asla vazgeçmezler Sağda verdiğimiz Deniz Komandosu Taktik Atleti Programını ve en iyi skorları paylaşıyoruz.

STEW SMITH

Eski deniz komandosu ve Warrior Workouts kitabının yazarıdır.

SEAL TAKTİK TESTİ

HAREKET/TEST	EN İYİ SKOR
AYAKTA UZUN ATLAMA	282 CM
5-5 METRE MEKİK KOŞUSU	4,35 SANİYE
VÜCUT AĞIRLIĞIYLA BENCH PRESS	24 TEKRAR
10KG BARFİKS	20 TEKRAR
DEADLIFT 1RM	2,33 X VÜCUT AĞ.
12 X 25 METRE MEKİK KOŞUSU	56 SANİYE
4,8 KM KOŞU	15:33
800 METRE YÜZGEÇLE YÜZME	11:28

S Soğumanın belli bir faydası var mı yoksa son tekrarı tamamlar tamamlamaz salondan çıksam olur mu?

C Evet, kesinlikle var! Hafif egzersiz, esneme ve köpük yuvarlama yaygın ve de doğru olan antrenman sonrası hareketleridir. Uykuyu destekleyip ağrıları azaltır. Tüm antrenmanlardan sonra soğumanızı tavsiye ederim, soğuma olarak salonda zıplıyor olsanız bile. Rahatlar ve daha zinde şekilde dönersiniz.

ARIEL OSHARENKO

On Point Therapy merkezinin sahibidir. Instagram: @onpoint-physicaltherapy.

GETTY IMAGES

S Barbekü partisi veriyorum. Diyetimi bozmayacak hamburgerler yapabilir miyim?

C Daha yağsız bir kıyma kullanın: 115 gramında 200 kalori/11g yağ olsun. 90/10 oranındaki ette üçte bir kadar az kalori ve yarısı kadar yağ vardır (80/20'ye göre). 2) Light mayonez ve yağsız peynir kullanarak kaloriyi azaltabilirsiniz. 3) Normal ekmek yerine karbosu düşük ekmek ya da marul yaprağı kullanın. Light ketçap kullanın.

MARYANN WALSH

Walsh Nutrition adlı beslenme şirketinin sahibidir.

→

S Ağırlık kullanmadan yaz fiziği geliştirebilir miyim?

Şu antrenmanı deneyin. Göğüs: Maksimum sayıda (MS) elmas şınavı, ardından MS omuz genişliğinde şınav, sonra MS omuzdan geniş şınav. Biceps: Özdirençle (diğer kolu kullanarak) single-arm concentration curl, 5 tekrar 2 set (5 saniyede yukarı, 5 saniyede aşağı). Sırt: Prone T & Y. Her pozisyonda 10 saniye durun, 10 tekrar. Omuz: Kollar yanlara açık konumda her yöne 100 mini daire, iki kez. Şiştiniz mi? 2-3 tur daha yapın.

JON-ERIK KAWAMOTO

JK Conditioning kuvvet ve kondisyon koçu, aynı zamanda sahibidir.

S ABD'nin en büyük 10K yarışında koşuyorum. 60 bin koşucu arasında nasıl en iyi şekilde koşabilirim?

Sakin ve sabırlı olun. Etrafta o kadar kişi varken ilk birkaç kilometrede fazla hızlanabilirsiniz. Kendi temponuzda kalmak ve yarışı "tek başına" koşmak o kalabalık içinde size çok yardımcı olabilir ve sonrasında da kendinizi daha iyi hissedersiniz. Bu yarışı kazananlarının çoğunun ikinci yarıda atağa geçtiğini hatırlatalım. Ve en önemlisi, keyfini çıkarın!

BEN FLANAGAN

Reebok Boston Track Club atletidir.

GETTY IMAGES

SCI-MX® NUTRITION

HACİMİN EN YENİ FORMÜLÜ

- Hızlı ve yavaş sindirilebilen Cross-Action™ patentli karbonhidrat kaynakları ile hacim için mükemmel seçim.
- Creatacore™ kreatin monohidrat, L-glutamin, çinko, magnezyum ve B6 vitamini ile zenginleştirilmiş içerik.
- Kas kütlesi kazanmak, kas insasını arttırmak için kütle ve hacim programlarınızda size en iyi destegi sağlar.

MUSCLE MASS

6 KG BIG SIZE

SCI-MX ürünlerini tüm seçkin internet siteleri, supplement dükkanları ve eczanelerde bulabilirsiniz.

SCI-MX Galatasaray SK Resmi Sponsoru

MOTİVE KALIN

Olympia şampiyonlarından bilgece sözler!

"Olay sadece güzel bir vücutla bitmiyor. Yüreğiniz ve ruhunuz da güzel olacak."
—Lee Haney ('84-'91)

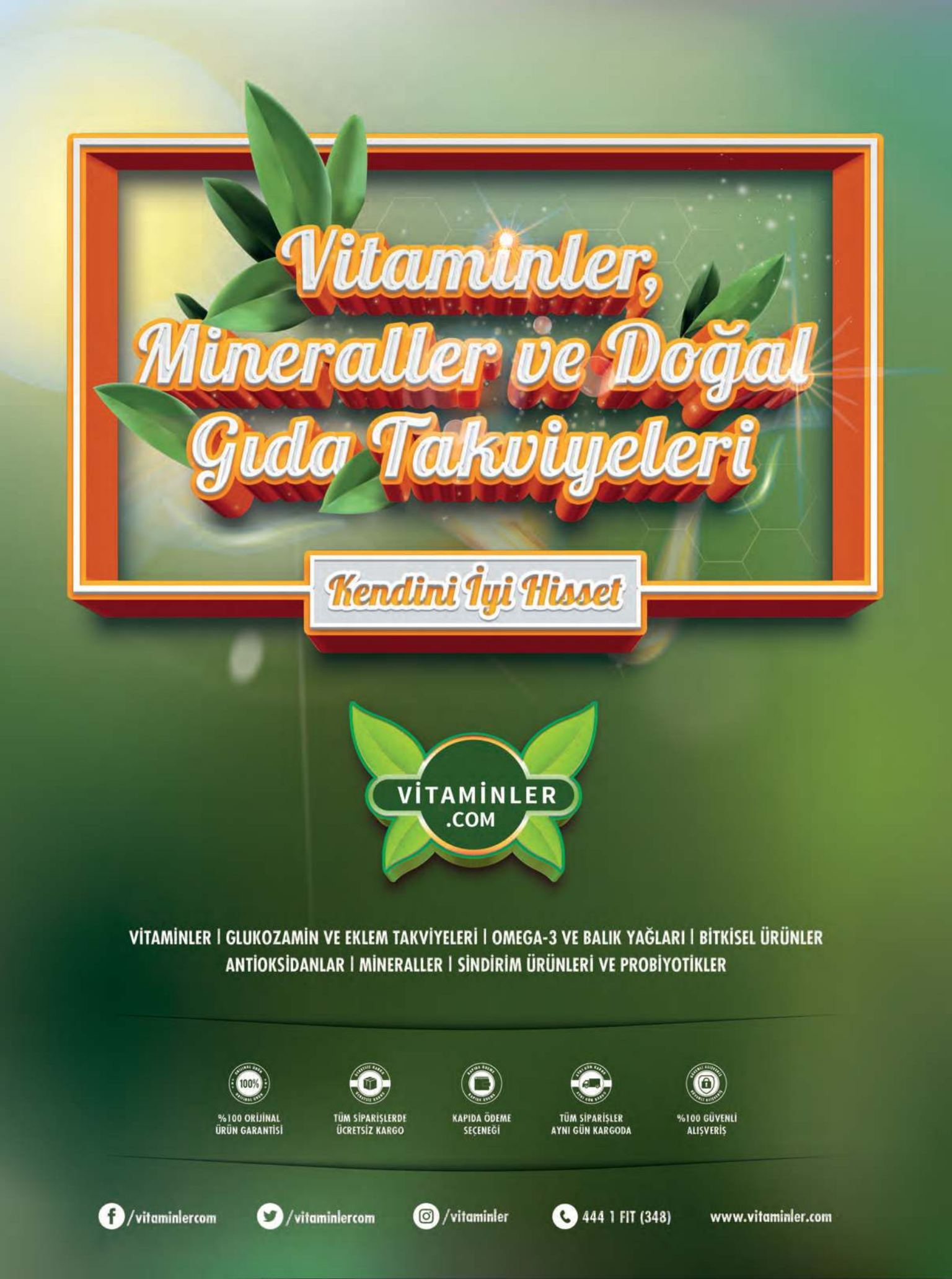
"Vücut geliştirme bir dayanıklılık sporu değildir. Büyümeyi yoğunluk, ağırlık ve izolasyon ile uyarıp eve gidin."
—Dorian Yates ('92-'97)

"Yapılması gereken tek şey yapmaktır."
—Ronnie Coleman ('98-'05)

"Eğer gözümde canlandırıp inanabiliyorsam, yapabilirim de."
—Arnold Schwarzenegger ('70-'75, '80)

"Çevrenizde, hayalleri sizinkinden daha büyük insanlar olsun."
—Jay Cutler ('06-'07, '09-'10)

"Süreci severseniz sonuçlar kendiliğinden gelecektir."
—Franco Columbu ('76, '81)


Vitaminler,
Mineraller ve Doğal
Gıda Takviyeleri
Kendini İyi Hisset
VİTAMİNLER
.COM
VİTAMİNLER | GLUKOZAMİN VE EKLEM TAKVİYELERİ | OMEGA-3 VE BALIK YAĞLARI | BİTKİSEL ÜRÜNLER
ANTİOKSİDANLAR | MİNERALLER | SİNDİRİM ÜRÜNLERİ VE PROBİYOTİKLER
%100 ORİJİNAL ÜRÜN GARANTİSİ
TÜM SİPARİŞLERDE ÜCRETSİZ KARGO
KAPIDA ÖDEME SEÇENEĞİ
TÜM SİPARİŞLER AYNI GÜN KARGODA
%100 GÜVENLİ ALIŞVERİŞ
/vitaminlercom
/vitaminlercom
/vitaminler
444 1 FIT (348)
www.vitaminler.com

SPORCU 1 GIDASINDA
TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI
SUPPLEMENTLER.COM

%100 ORİJİNAL ÜRÜN GARANTİSİ

TÜM SİPARİŞLERDE ÜCRETSİZ KARGO

KAPIDA ÖDEME SEÇENEĞİ

TÜM SİPARİŞLER AYNI GÜN KARGODA

%100 GÜVENLİ ALIŞVERİŞ

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT 3 4 8

SUPPLEMENTLER .COM

• **ADANA** Optimum AVM • **ANKARA** Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | Tunalı Hilmi Caddesi • **ANTALYA** Migros AVM TerraCity AVM • **BURSA** Zafer Plaza • **ESKİŞEHİR** Espark AVM • **İSTANBUL** Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Bakırköy Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM | Cevahir | City's AVM | Demirören AVM | Etiler | İstinye Park | Kanyon | Mall of İstanbul Meydan İstanbul | Orjin Maslak | Pendik | Trump | Vadistanbul • **İZMİR** Alsancak | Optimum | MaviBahçe • **KOCAELİ** İzmit • **MERSİN** Yenişehir • **MUĞLA** Bodrum Midtown AVM • **SAMSUN** Piazza AVM